

Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды.

Воспитатель МБДОУ Д/С «Петушок» Назаренко Л. Н.

Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды.

В настоящее время отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, нарушениями осанки. Поэтому формирование у ребёнка умений заботиться о своём здоровье – одна из важнейших задач воспитательной работы. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Первое, с чем встречается ребёнок при попадании в группу, - это предметно-развивающая среда.

Для того, чтобы ребенок овладел самыми элементарными умениями сохранения и укрепления своего здоровья, большое внимание уделяю созданию развивающей среды, которая постоянно обновляется и пополняется.

Многофункциональная предметно-развивающая среда позволяет мне решать конкретные образовательные задачи, вовлекать детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, развивать их любознательность, творчество, повышать двигательную активность детей в течение всего времени пребывания ребёнка в группе.

Свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому в группе много комнатных растений, которые служат не только украшением интерьера, но и помогают в оздоровлении детей. Доказано, что комнатные растения активно удаляют из атмосферы замкнутых пространств летучие органические соединения, вредные для человека.

Комнатные растения выделяют кислород и повышают влажность воздуха, что особенно важно во время отопительного сезона. Поэтому все растения подбираю с учётом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Для укрепления зрения использую зрительные ориентиры, таблицы, которые снимают утомление глаз и повышают двигательную активность. В каждое занятие включаю коррекционные физминутки для укрепления зрения («Дождик», «Цветы», «Самолёт» и другие), массаж глаз. Зрительные гимнастики, массаж помогают глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой, особенно в зимнее время, когда день так короток.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Дыхательная гимнастика – это составная часть лечебной физкультуры, поэтому дыхательные упражнения просто необходимы часто болеющим простудными заболеваниями детям. В своей работе использую дыхательные тренажеры, которые изготовила сама. Использование различных тренажеров вызывают положительные эмоции, повышают интерес ребёнка к дыхательной гимнастике, способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, а так же развивают творческое воображение и фантазию.

Давно установлено, что упражнения для развития мелкой моторики рук благотворно влияют не только на развитие речи ребёнка, но и способствуют укреплению и сохранению его здоровья. В группе создан уголок «Умелые пальчики». В нем находится множество игр, пособий, игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застёжек, шнуровок, конструкторов и мозаик в уголке собран и нетрадиционный материал:

верёвки капроновые для завязывания узлов и плетения;

кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;

прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;

щетки для волос, мыльницы типа «травка» - для массажа и самомассажа;

мозаики из пробок от пластиковых бутылок и коробок от сока;

клавиатура от компьютера, кнопочные телефоны – для развития дифференцированных движений пальцев рук;

«сухие бассейны» - емкости, наполненные горохом и фасолью, игрушками из «киндер-сюрпризов» - для самомассажа кистей;

моталки, веревки с ручками на концах – для выработки координации вращательных движений.

Огромное влияние на укрепление здоровья детей имеет музыка, музыкотерапия. Музыка действует особенно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. В группе есть фонотека с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки. Использую мелодии на занятиях, перед сном и во время сна, игровой деятельности. Колыбельные мелодии помогают успокоиться, расслабиться детям, они затихают и быстро засыпают. Звуки

природы «шелеста листьев», «шум моря», «птичий щебет», «журчание ручейка» помогают снять у детей мышечное и эмоциональное напряжение. Под влиянием музыки дети быстро развиваются, лучше занимаются, становятся более спокойными и исцеляются от болезней.

Большой оздоровительный эффект имеет «Аромотерапия» - процесс дыхания ароматов. Вместе с родителями создали в группе «Фитобар», в котором собрали различный природный материал: травы, плоды, веточки и кору различных деревьев.

Оздоровительные запахи природы активизируют биологические процессы в организме ребенка. Запахи ели и сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах березы – улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной системы. Запах крапивы уничтожает бактерии. Дети приносят в группу из леса букетики из веток берёзы, сосны, можжевельника, цветов (букеты и в сухом виде очищают воздух).

Во время экскурсий и прогулок знакомяю детей с лекарственными растениями родного края, как они помогают людям во время болезни, как ими лечатся животные и птицы. С детьми и родителями собрали гербарий «Зелёная аптека».

В группе создан уголок «Неболейка», в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ.

Любые знания ребенка с легкостью усваиваются в игре, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте. Перечисленные ниже дидактические игры помогают мне закреплять у детей знания о здоровом образе жизни, формировать правила безопасного поведения на дорогах, при пожаре и опасных ситуациях. Оформила дидактические игры:

«У нас порядок»;

«Спортивное лото»;

«Наши помощники»;

«Моё тело»;

«Дорожные знаки»;

«Тревожные сигналы»;

«Огонь друг или враг» и другие.

Все эти игры учат контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепят культурно-гигиенические навыки и заставят задуматься о своем здоровье.

Известно, что хороших результатов в воспитании детей можно добиться только при тесном контакте педагогов и родителей. Поэтому, всю работу по формированию у детей здорового образа жизни веду в тесном сотрудничестве с родителями, которые всегда откликаются на мои просьбы. Использую широкий аспект средств и способов взаимодействия с родителями. Благодаря активной помощи мам и пап, бабушек и дедушек были созданы разнообразные интерьеры развивающей среды. В родительском уголке есть постоянная рубрика «Уроки Айболита», в которой выставляю литературу, брошюры, консультации, картотеки различных гимнастик и упражнений для занятий дома с детьми, папки-передвижки. Приглашаю родителей на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок.

Все это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей. При правильно подобранной и оформленной развивающей среде у ребенка появляется желание заботиться о своем здоровье, он сам «открывает» для себя разного рода знания и правила укрепления и сохранения жизни, выполняет физические упражнения.

Литература:

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. – М., 2007.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2008.

Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону.2005.