

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 22 «Родничок»  
с. Красногвардейского, Ставропольского края**

**Рекомендации для педагогов  
«Приобщение к здоровому образу жизни через создание ППС»**

Воспитатель  
высшей квалификационной категории,  
Сотникова Ольга Викторовна.  
МКДОУ Детский сад № 22 «Родничок»  
с. Красногвардейского, Ставропольского края

*Актуальность.*

Основной приоритетной задачей в программе модернизации российского образования, является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни и способствовать укреплению здоровья. Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения). Именно поэтому усилия педагогов направлены на оздоровление дошкольников, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится организация здоровьесберегающей предметно-развивающей среды.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать в мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детстве». (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Быть здоровыми – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

*Приобщение к здоровому образу жизни через создание предметно-пространственной среды.*

Приоритетными направлением деятельности любого дошкольного образовательного учреждения является: создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет

собой здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее пространство.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

К существенным характеристикам здоровьесберегающей среды следует отнести:

- морально-психологический климат;
- экологию и гигиену;
- современный дизайн;
- рациональный режим жизни, труда и отдыха;
- современные образовательные программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесохраняющего обучения.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

- динамизм (возможность изменения, преобразования) ;
- открытость (связь с другими социальными институтами, широким социумом) ;
- гибкость (учет новых возможностей субъектов образования и социально-культурного пространства) ;
- саморазвитие и взаимосвязи педагогических подсистем (воспитание, образование, развитие, управление) .

В дошкольном образовательном учреждении ребенок приобретает богатый двигательный опыт, а также получает элементарные знания о своем организме. Возможность получения подобного опыта расширяется при условии создания в ДОУ предметно – развивающей среды отвечающей современным требованиям образования.

Среда, окружающая ребенка и влияющая на его развитие, должна быть безопасной, способствовать укреплению здоровья, созданию комфортных условий для воспитания.

При формировании предметно – развивающей среды важно учитывать особенности детей: возраст, уровень развития, интересы, способности и склонности

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 уделяется созданию развивающей среды, которая постоянно обновляется и пополняется.

Многофункциональная предметно-развивающая среда позволяет 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 должно быть 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 подбираются с учётом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Для укрепления зрения используются зрительные ориентиры, таблицы, которые снимают утомление глаз и повышают двигательную активность. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

В ООД включать коррекционные физминутки для укрепления зрения («Дождик», «Цветы», «Самолёт» и другие), массаж глаз. Зрительные гимнастики, массаж помогают глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой. Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

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 работе используются дыхательные тренажеры, которые можно изготовить самостоятельно. 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 уголке для развития кисти рук находится множество игр, пособий, игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застежек, 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. Плодотворно создание в группе фонотеки с разнообразными произведениями классической, народной и детской музыки. Используются 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 «Ароматерапия» - процесс дыхания ароматов. Вместе с родителями можно создать в группе «Фитобар», в котором собран различный природный материал: травы, плоды, веточки и кора 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, букетики из веток берёзы, сосны, можжевельника, цветов (букеты и в сухом виде очищают воздух).

В физкультурных уголках может находиться оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, а также 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. Дидактические игры помогают закреплять у детей знания о здоровом образе жизни, формировать правила безопасного поведения на дорогах, при пожаре и опасных ситуациях. Изготовить 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 необходимо вести в тесном сотрудничестве с родителями. Используется широкий аспект средств и способов взаимодействия с родителями. Благодаря активной помощи мам и пап, бабушек и дедушек создаются разнообразные интерьеры развивающей среды. В родительском уголке выставляется литература, брошюры, консультации, картотеки различных гимнастик и упражнений для занятий дома с детьми, папки-передвижки. Родители приглашаются на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

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, правила укрепления здоровья и сохранения жизни, выполняет физические упражнения.

Литература:

Исаева С.А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.

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.

