

Формирование у детей 4-5 лет осознанного отношения к здоровому образу жизни через организацию занятий валеологического содержания.

Савелова Надежда Михайловна, воспитатель,
МБДОУ "Детский сад № 106", г.Рязань.

Вопрос об обучении ребенка сознательному отношению к своему здоровью – важная проблема. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема воспитания основ здорового образа жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Для того чтобы понять, нужно ли применять валеологию в дошкольном учреждении, необходимо разобраться, что такое «валеология» и откуда взялось это понятие? Валеология — это наука об искусстве быть здоровым, поддерживать здоровье, вести активный и правильный образ жизни, приучаться к нему необходимо с ранних лет. Слово «валеология» происходит от латинского слова: «valeo» — быть здоровым». Этот термин в научный оборот ввел российский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор Брехман Израиль Ицкович, он и стал создателем новой отрасли медицины — валеологии. В дошкольном учреждении эта наука стала одним из приоритетных направлений учебно-воспитательного процесса для дошкольников. Здоровье всегда было и будет на первом месте, поэтому центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности ребенка.[1]

В дошкольном возрасте у детей 4-5 лет формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут, поэтому ребенку нужна помощь взрослого. Работая с детьми 4-5 лет, я решила расширить их знания по формированию сознательного отношения к своему здоровью через занятия валеологического содержания. Опорой мне послужили такие нормативно-правовые документы, как Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО), [2], Закон РФ "Об Образовании",- ст. 64 ч.1, [3], Федеральный государственный образовательный стандарт[4].

Цель данной статьи: формирование у детей 4-5 лет осознанного отношения к здоровому образу жизни через организацию занятий

валеологического содержания. В понятие "осознанное отношение к здоровому образу жизни через организацию занятий валеологического содержания" я вкладываю формирование у детей 4-5 лет базы знаний, практических навыков в соблюдении здорового образа жизни, то есть, если ребенок будет осознавать полезность соблюдения гигиенических процедур, режима дня, утренней гимнастики, дневного сна, прогулки, употреблять в пищу полезные продукты и т.д., соответственно он будет следить за своим здоровьем и заботиться о нём. У ребенка будет формироваться потребность в здоровом образе жизни.

Задачи статьи:

1. Развивать представления о полезности и целесообразности соблюдения детьми гигиенических процедур и режимных моментов (утренняя гимнастика, дневной сон, прогулка и др.).

2. Развивать умения использовать полученные знания и навыки в практической деятельности детей.

3. Воспитывать осознанное отношение к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

4. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

Система работы построена с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей 4-5 лет.

«Уроки здоровья» проводятся регулярно во второй половине дня. «Уроки здоровья» включают в себя следующие разделы: «Я – человек»; «Мое здоровье»; «Мое дыхание»; «Мои органы слуха»; «Мои органы зрения»; «Мой язык и зубки»; «Мои защитники»; «Правила для жизни».

Также для повышения результативности в формировании потребности детей 4-5 лет в здоровом образе жизни я использую современные здоровьесберегающие технологии [6]:

- технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, утренняя гимнастика, закаливание, активный отдых;

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (подвижные игры, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, различные гимнастики после дневного сна, релаксация).

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, продолжительностью 20-25 мин. Перед занятием хорошо проветриваем помещение.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, поднимает жизненный тонус, усиливает дыхание и кровообращение, повышает работоспособность, имеет большое воспитательное значение, способствуя выработке воли и настойчивости. Во время выполнения упражнений необходимо следить за дыханием, так как

правильное дыхание: глубокий вдох и выдох через нос повышает работоспособность организма. Вдох делаем в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, в стороны, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц. Гимнастика до занятий компенсирует 10% суточного объема двигательной активности детей, способствует хорошей организации начала дня, и в этом заключается её большое организующее значение.

Закаливание детей проводится регулярно: это умывание, прогулки на свежем воздухе, световоздушные ванны (начиная с температуры воздуха не ниже 20С в тени), хождение босиком до и после дневного сна, хождение босиком по «дорожке здоровья», массажные коврики после дневного сна. В нашем детском саду для каждой возрастной группы оборудованы площадки для прогулок, на которых имеются веранды, место для игры с песком.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Я привлекаю детей среднего дошкольного возраста к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и физкультурные праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни,

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. При проведении досугов, праздников дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

В любое время года и погоду в нашей группе проводятся прогулки. В содержание прогулок включаю естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катание на санках, дозированная ходьба в осеннее – зимний период и дозированный бег в весеннее – летний период. На участок выносятся разнообразные пособия для игр, используются игры с мячом, скакалками, кеглями. Формировать здоровый образ жизни помогают такие праздники как «День здоровья», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и др. Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т. п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, гигиеническим процедурам, режиму дня, физкультуре, спорту.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Подвижные и спортивные игры — проводим как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой

степени подвижности. Игры развивают у детей ловкость, внимательность, умение действовать в коллективе. На прогулке часто провожу подвижную игру «Мышеловка»: дети делятся на две равные группы. Одна группа – «мышки». Они стоят в колонне один за другим. Дети второй группы образуют 2 круга – это 2 «мышеловки». Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова педагога: «Мышеловка открыта» дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово педагога: «Хлоп!» мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу, считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мышки будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышек. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Одно из релаксационных упражнений, которые я применяю в работе с детьми, является упражнение «Спящий котёнок»: «Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление)». При этом использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно — часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Пальчиковую гимнастику провожу с детьми ежедневно. Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Например:

Раз, два, три, четыре, пять —

Хотят пальцы погулять (сжимать-разжимать кулачки, пошевелить пальцами, затем на счет загибать их по одному)

Большой палец видит крошку,

Указательный — гармошку.

Средний будет веселиться,

Безымянный пьёт водицу.

Самый маленький не спит,

А вокруг себя глядит (пошевелить всеми пальчиками одновременно).

Гимнастику для глаз провожу с детьми ежедневно по 3-5 мин..с целью профилактики нарушений зрения дошкольников. При этом использую наглядный материал, показ педагога. Например, упражнение «Елка»:

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.)

Вот такой высоты. (Посмотреть снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)

А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

Гимнастика дыхательная — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох. Надуть щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух. Сидя на стуле, на вдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз.

Гимнастика ортопедическая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

В своей работе использую разнообразные методы и формы обучения [6]:

1.Словесные методы:

- рассказ педагога.

Рассказ достигает своей цели, если: педагог ставит перед детьми учебно-познавательную задачу; в рассказе отчетливо прослеживается главная идея, мысль; рассказ не перегружен деталями; его содержание динамично, созвучно личному опыту дошкольников, вызывает у них отклик, сопереживание; речь взрослого выразительна.

- рассказы детей (пересказ сказок, рассказы по картинам, о предметах, из детского опыта, творческие рассказы) .

- беседа.

По содержанию выделяют познавательные (со средней группы) и этические беседы (в старшем дошкольном возрасте).

По дидактическим задачам выделяют: вводные (предварительные) и итоговые (обобщающие) беседы.

- чтение художественных произведений и научной литературы.

2.Наглядные методы:

- наблюдение – целенаправленное восприятие предметов под руководством педагога, умение всматриваться в явления окружающего мира, замечать происходящие изменения, устанавливать их причины.

Виды наблюдений: кратковременные и длительные; повторные и сравнительные; распознающего характера; за изменением и преобразованием объектов; репродуктивного характера.

- рассматривание картин, иллюстраций - проводится после наблюдения реальных предметов или же в том случае, когда невозможно провести наблюдение или экскурсию; рассматривание игрушек, предметов, таблиц, схем, просмотр слайдов, мультфильмов, диафильмов.

3. Игровые методы:

- дидактическая игра

- воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием.

4. Практические методы (предполагают практическое освоение ребенком действительности):

- упражнение – это многократное повторение ребенком умственных или практических действий заданного содержания (подражательно-исполнительского характера, конструктивные, творческие) .

- элементарные опыты, экспериментирование.

Элементарный опыт — это преобразование жизненной ситуации, предмета или явления с целью выявления скрытых, непосредственно не представленных свойств объектов, установления связей между ними, причин их изменения и т. д.

- моделирование – это процесс создания моделей и их использования для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов (Д. Б. Эльконин, Л. А. Венгер, Н. Н. Поддъяков). В основе – принцип замещения (реальный предмет замещается другим предметом, условным знаком). Используются предметные модели, предметно-схематические модели, графические модели.

Формы, используемые в работе:

- наблюдения и самонаблюдения, дидактические игры («Опасно – не опасно», «Умею – не умею», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Зачем человеку органы чувств?», «Угадай моё настроение»);

- сюжетно-ролевые игры («Больница», где происходит знакомство и закрепление приемов оказания первой медицинской помощи, как наложить повязку, как оказать помощь при порезе и ушибе, солнечном ударе; «Аптека», «Скорая помощь», «Магазин», «Фитобар»);

- подвижные игры («Море волнуется», «Кто быстрее»);

- экскурсии («Путешествие на пищеблок», где дети знакомятся не только с процессом приготовления пищи, но и узнают о полезных продуктах и витаминах, витамины с грядки, путешествие в медкабинет, в библиотеку).

Работа с родителями организовывается разнообразными методами и приемами в целях более глубокого просвещения ввалеологическом образовании: собрания, круглые столы, консультации, дискуссии, анкетирование, наглядная информация. В каждое родительское собрание включается один пункт по валеологии. Проводятся практические занятия с применением комплексов дыхательных гимнастик, элементов самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия, сколиоза и др. Организуются индивидуальные консультации по запросу самих родителей. Оформлен и периодически обновляется новым материалом «информационный стенд для родителей» (приложение).

Активно привлекаю родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко использую музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроения, подвижные игры, игры-эстафеты.

Интересно и весело проводим спортивные соревнования детей и родителей такие, как «Папа, мама, я — спортивная семья», «А ну-ка, мамы», «Как папа буду сильным, как папа буду ловким». Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то мы сможем добиться полноценных результатов, сохранив молодое поколение здоровым.

Непосредственно-образовательная деятельность по валеологии проводится в течение всего года, она является в своём роде «Уроками здоровья» и ярким подтверждением замечательных слов Г. Гейне: «Единственная красота, которую я знаю — это здоровье».[5]

Хочу отметить, что в нашем детском саду действует «дорожка здоровья». Перед нами встала задача: «Где расположить дорожку?» Мы остановились на варианте сделать дорожку здоровья на территории детского сада, на спортивной площадке. Это наиболее подходящее место в ДОУ, так как там наиболее тенистая местность и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев ребята могут ходить в одних трусиках, тем самым получая солнечные воздушные ванны, которые являются закалывающей процедурой. Сначала мы разметили и обозначили места. С помощью веревок и колышков обозначили место, где пройдет дорожка, а потом на этом месте положили каркас, из палетной доски. Для обеспечения прочности и устойчивости конструкции, колышки, удерживающие раму на месте, были вбиты в землю и укреплены. Каркас был выкрашен в яркие тона.

Дно конструкции было покрыто водонепроницаемым материалом, чтобы предотвратить прорастание сорняков. Затем был добавлен плотный песок и уплотнен. Это образует основу для дорожки. У нас получилось 9 ячеек. Для наполнителя мы использовали мелкую и среднюю гальку, песок, искусственную траву, опилки, каштаны, желуди, капсулы от "Киндер сюрприза", шпагат, губки, крышки от пластиковых бутылок. Смысл в том, чтобы обеспечить разнообразие материалов для различных тактильных ощущений. Когда вы хотите активизировать нервы в ногах вашего ребенка, вы не должны забывать о создании безопасной дорожки. Это означает, что все элементы, используемые для изготовления каркаса, должны быть тщательно проверены и отшлифованы, чтобы исключить любые дефекты. Деревянные детали должны быть подготовлены с использованием антисептика. Песок, используемый для дорожки здоровья, предварительно промывают и удаляют все мелкие острые камни, которые могут повредить ступни.

Удобно, что секции можно менять местами друг с другом, всегда можно контролировать нужное количество песка и заменять детали на новые или необычные.

Важно учитывать возраст ребенка. Например, для детей младшего дошкольного возраста высота ящика с наполнителем не должна быть такой большой. Дети не могут поднять ноги достаточно высоко и могут споткнуться или удариться друг о друга на твердых углах. Лучше всего использовать почти

ровную дорожку, с неглубокой окантовкой и высотой не более 5 см над наливным ящиком.

Перед тем как пройти по дорожке здоровья, под тщательным присмотром инструктора по физической культуре, дети садились на скамейку и делали себе самомассаж ног, обхватив ступни одной рукой и положив их на колени. Другой рукой они несколько раз провели разминающими движениями от пятки к носку, отмечая энергичное растирание и постукивание по своду стопы. При ходьбе воспитатели используют словесные игры-сопровождения, которые способствуют большому интересу ребят к двигательной активности. Они очень любят фантазировать и с ними можно отправиться в путешествие! Наступая в первую ячейку с песком, они оказываются на теплом пляже у моря. Переступая в другой контейнер, оказались на зеленой, прохладной травке. Чтобы пройти дальше ребятам нужно пройти по бревнышкам. Перед ними чистое, теплое море.

В конце пути расположен бассейн с водой, где дети по завершению ходьбы ополаскивают ноги, прохладной водой. Воду в бассейне постепенно понижаем. Теперь они выходят на мягкие, полотенца. Это еще один шаг в процессе закаливания. Пройдя этот путь дети испытают массу эмоций. Для полноценного и эффективного использования дорожки здоровья разработан режим её функционирования, было составлено расписание, где группы каждый в свое время, пользуется дорожкой. При проведении этого вида закаливания темп и продолжительность хождения должны быть предписаны инструктором по физкультуре.

Пользоваться оздоровительной ходьбой не только удобно, но и весело. Эта конструкция рекомендуется для детей, так как она эффективна не только для профилактики, но и для лечения плоскостопия. Такой путь также закаляет. Поступая таким образом, можно реально улучшить здоровье детей.

Как показывает практика здоровой ходьбы в детских садах, педагогам удалось значительно снизить заболеваемость детей во время ее использования. Корректируется осанка детей. Дети проявляют сильное желание пользоваться этими дорожками здоровья. Во время занятий общее эмоциональное и психическое состояние явно улучшается.

Валеология в детском саду имеет очень важное значение в воспитании будущего школьника. Эта наука учит дошкольника заботиться о своем здоровье и укреплять свой организм, предотвращая возможные заболевания. Так как валеология включает в себя целый комплекс наук, то дети помимо заботы о своем теле, учатся правильно выражать свои эмоции, чувства, заботясь о своем психоэмоциональном состоянии. Учатся не бояться опасностей вокруг, а остерегаться их и искать пути устранения, а также развивают потребность заботиться не только о себе, но и о людях вокруг.

Список литературы

1. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Просвещение, 2015. – 242 с.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 г. № 874 <https://www.google.com/url> (дата обращения: 21.11.2023 г.)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст. 64, ч.1 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023).
4. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – 96 с.
5. Источник: <https://ru.citaty.net/tsitaty/450271-genrikh-geine-edinstvennaia-krasota-kotoruiu-ia-znaiu-eto-zdorov/>
6. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования / Н. В. Микляева. - М.: Юрайт, 2023. - 450 с.

