

## Психофизическое развитие и формирование здорового образа жизни у дошкольников в процессе оздоровительных мероприятий

Кулемина И.Н.,

воспитатель МБДОУ д/с № 5, с. Ульяново Нижегородской обл.

В период дошкольного детства у ребенка развиваются двигательные качества и навыки, закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Поэтому одним из приоритетных направлений нашей работы стало совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них культуры здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

Для организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ в нашем детском саду созданы следующие условия:

- спортивный зал оснащен физкультурным оборудованием и инвентарем;
- все группы с учетом возрастных особенностей оборудованы «Уголками здоровья» и оснащены физкультурным и нетрадиционным оборудованием, изготовленным и оформленным совместно с родителями;
- подобраны и разработаны комплексы дыхательной, паль-

чиковой гимнастики, динамических пауз, релаксации;

- на территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосой препятствий» для подвижных и спортивных игр. Летом на площадке действует «тропа здоровья»;
- есть медицинский кабинет.

Мы считаем, что формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Поэтому мы строим свою работу так, чтобы вся жизнедеятельность ребенка в дошкольной организации была направлена на сохранение и укрепление здоровья.

В основе своей работы мы используем научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту.

*Цели нашей работы:*

- формирование у детей привычки к ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двига-

тельном режиме, закаливании при формировании полезных привычек и др.) в соответствии с ФГОС ДО;

- воспитание и привитие культурно-гигиенических навыков.

*Задачи:*

- укреплять физическое и психическое здоровье ребенка, формировать двигательную и гигиеническую культуру;
- развивать представления о ЗОЖ, важности здоровья и средствах его укрепления;
- воспитывать потребность заботиться о своем здоровье;
- создавать оздоровительный микроклимат развивающей предметно-пространственной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Культура ЗОЖ формируется на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОО.

В своей работе мы используем следующие оздоровительные мероприятия:

- закаливающие процедуры;
- прогулки;
- физкультурные занятия;
- утреннюю гимнастику;
- физкультминутки;
- пальчиковые игры;
- гимнастику после дневного сна;

- дыхательную гимнастику;
- точечный массаж;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости воспитанников. При работе с детьми обязательно соблюдаем основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
  - недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций;
  - систематичность и постоянство закаливания.
- Эффективность закаливающих процедур обеспечивают следующие условия:

- рациональная не перегревающая детей одежда, соответствующая погодным условиям;
- соблюдение режима прогулок;
- гигиенические процедуры (умывание до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры, обтирание);
- босохождение в группе.

Одно из самых действенных закаливающих мероприятий в повседневной жизни — организация прогулки, во время которой дети могут в достаточной

степени реализовать свои двигательные потребности. Поэтому мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, уменьшая или увеличивая количество повторений. Физические упражнения на свежем воздухе способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, развивают защитные силы по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. При проведении физических упражнений на свежем воздухе мы обязательно учитываем индивидуальные потребности каждого ребенка и состояние его здоровья.

Физкультурные занятия — также неотъемлемая часть формирования основ ЗОЖ у дошкольников. Они способствуют укреплению здоровья детей, развитию их физических качеств. Мы используем различные варианты проведения физкультурных занятий:

- по традиционной схеме;
- состоящие из набора игр большой и малой интенсивности;
- из серии «Здоровье». В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма. Во время

занятий дошкольникам приносятся элементарные навыки по уходу за собой. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Один из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, — утренняя гимнастика.

В зависимости от возраста детей мы проводим различные ее формы:

- в младшей и старшей группах — зарядку с обыгрыванием какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»; гимнастику игрового характера (из 3—4 подвижных игр);
- в старшей группе — гимнастику с использованием элементов танцевальных движений, хороводов.

Для предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в одной позе, мы проводим физкультминутки. Они создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, тан-

цевальных движений и игровых упражнений.

Также в оздоровительной работе мы используем пальчиковые игры. Они развивают мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, память и мышление.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями мы проводим гимнастику после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках в зависимости от погодных условий в течение 7—15 мин.

В течение года мы используем различные виды гимнастики:

- разминку в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьбу на месте, по массажным дорожкам). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные тан-

цевальные музыкально-ритмические движения;

- гимнастику игрового характера, состоящую из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растениям;
- пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами, проводятся 2 раза в неделю. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке, плавно переходя на бег и спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Для профилактики заболеваний органов дыхания мы ежедневно проводим дыхательную гимнастику — комплекс упражнений, направленных на укрепление иммунитета детей. Дыхательная гимнастика очень полезна для гиперактивных детей. С ее помощью они учатся расслабляться.

Задачи дыхательной гимнастики:

- учить глубоко и правильно дышать;
- развивать речевой аппарат и координацию движений;
- доставлять детям приятные эмоции.

Органы дыхания прекрасно укрепляются:

- надувание воздушных шаров;
- выдувание мыльных пузырей;
- свист;
- игры на дудочке и губной гармошке.

Дыхательные упражнения проводятся во время утренней гимнастики в игровой форме.

Непременное условие обеспечения здоровья детей — лечебно-профилактическая работа, проводимая вместе с медицинской сестрой детского сада. Во время сезонных подъемов уровня заболеваемости ОРЗ и гриппа мы применяем следующие нетрадиционные профилактические средства:

- употребление детьми в пищу лука и чеснока;
- ношение на груди чесночных бус;
- вдыхание паров чеснока и лука во время сна (через день);
- употребление витаминных и травяных чаев.

В результате систематической работы по оздоровлению детей заметна положительная динамика.

Для нас важно сформировать у ребенка привычку к здоровому образу жизни. По тому, как ребенок относится к здоровью своему и окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках.

Усваивая элементы ЗОЖ, дети лучше понимают правила поведе-

ния на прогулке, им становится легче выбирать игру, они узнают о пользе здоровой пищи, дневного сна, режима дня.

Такой образ жизни создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Сформированные в раннем детстве навыки ЗОЖ сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется столкнуться.

#### Литература

- Бабенко Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2017.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие. М., 2008.
- Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Ярославль, 2011.
- Прищеп С.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. М., 2013.
- Старковская Л.В. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5—7 лет. М., 2017.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2017.
- Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3—7 лет. М., 2016.

#### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЕТСКОМ РАЗВИТИИ

Если бы организм младенцев развивался такими же быстрыми темпами, как их мозг, они весили бы 77 кг в возрасте одного месяца.

60% всей энергии, которую получает организм ребенка из пищи, он тратит на развитие головного мозга.

Большинство годовалых детей одинаково успешно пользуются и левой и правой рукой. Они выбирают ведущую руку в возрасте 2—3 лет.

Период жизни от рождения до 3 лет отличается самыми быстрыми темпами развития головного мозга.

Двухлетние дети, чьи родители часто разговаривают с ними и между собой, знают и понимают в среднем на 300 слов больше, чем их ровесники, с которыми родители общаются редко.

У двухлетних детей в головном мозге в два раза больше нервных путей, чем у взрослых. Поэтому у них часто бывает неустойчивое поведение, нервозность, но с завершением формирования нервной системы ситуация меняется.

Когда малыш объявляет: «Это мое!», цепляясь за свой игрушечный грузовик или куклу, это не эгоистичный отказ поделиться, а признак развития ребенка! Значит, ребенок понимает, что он, вы и другие дети — отдельные личности.

Музыка повышает качество обучения. Пение, слушание музыки и игра на любом инструменте улучшает пространственную ориентацию и математическое мышление.

Ребенок имеет 300 отдельных костей при рождении, но в зрелом возрасте — только 206. Потому что некоторые кости, например, кости черепа, срастаются позже.

В среднем четырехлетний ребенок задает членам своей семьи более 400 вопросов на протяжении дня! Эти вопросы нельзя игнорировать — ребенок так познает мир, поэтому постарайтесь терпеливо и правдиво отвечать на них.

Источник: [www.communityhost.ru](http://www.communityhost.ru)