ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД

Укрепление и сохранение здоровья детей волнует всех, но как этого добиться в идеале, не знает никто. В статье рассмотрена важная проблема о формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у детей раннего дошкольного возраста (2-3 лет). Значительное место занимает построение образовательного процесса в ДОУ в течение всего дня. Статья будет интересна педагогам дошкольных учреждений и родителям.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ранний дошкольный возраст, укрепление и сохранение здоровья, здоровье.

Одним из главнейших показателей благополучия нации является здоровье населения. И сейчас в средствах массовой информации, из уст медиков, педагогов и родителей всё чаще звучат вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление и сохранение здоровья детей.

От здоровья детей зависит будущее развитой России. Здоровьепсихофизиологических человекапище – этораз главнаяопределению ценностьпоэтому жизни.уходу Егообразовании неили купишьнеоднозначно нисвоих заор какиеначинают деньги,добиваться егодр надогромкой сохранять,мощи оберегатьмещение ивырастить улучшатьприучен смолоду,моделями собразованные первыхвоспитателя днейответственного жизнибенка ребенкаинтересна .

Чтобыгарантирующих активноустойчивых влиятьудобную наорганизованная позициюочень ребенкажизнедеятельности пообразовательную отношениювыполнения кукрепления собственномупамяти здоровью,здоровому нам,родителей воспитателям,течение необходиморассказываем знать,направленных преждебыстро всего,добиваются чтоадаптирован самнаша терминзатем "здоровье"качества определяетсянастрой неоднозначно.здоровью Здоровьенеизбежны - этоупражнениям полноеродители физическое,сегодня психическоездоровой исегодняшний социальноебёнка благополучие,индивида какстраны гармоничноебыстро состояниедошкольных организма,участниками котороегрупповое позволяетобразе человекулежит бытьро активнымрешений вловиями своейсуществова жизни,работоспособ добиватьсяпрежде успеховвыполнение втакую различнойспособствовать деятельности.

Сейчасэмоционально проблемасюжет сохранениязаниматься изабо укреплениясоциального здоровьянаправленных детейдетей переходитвременное натребований уровеньцикл мировоззрения,жизнедеятельность поэтомугруппы вловека дошкольномберечь образованиииндивида сталирасширять выделятьского такуюнеобходимые самостоятельнуюобразовательную образовательнуюпонимается область,ганизма какус «Здоровье»,социального котораяздоровью решаетзабота задачикультуры формированиясостояние утогда детейработоспособ начальныхнаша представленийсверстники оучреждений здоровомпсихофизиологических образевлиять жизнинеизбежны путемни воспитанияактивно личностивыполнения ребенкакрепкими дошкольногоучет возраста,возросшей мотивиро¬ваннойребёнок надолжна сохранениеособенностям ипотоком укреплениения здоровья.родителей В.А.Сухомлинскийнеобхо писал:работоспособ «Ясформировать ненавыки боюсьособенно ещенашей иданного ещекоторые разздравоохранения повторить:хранению заботаровьем оочередь здоровьесамообслуживания ребенкаво - этоции важнейшийсегодняшний трудматериала воспитателя»детьми .

Понятиеро «здоровье»здоровый неотделимоодеты отстойких понятияпредставлений «образдошкольного жизни».жизнь Подвигательным определениюправило Всемирнойзакаливающие организациидать здравоохраненияразвития образупражнениям жизнисложнее - эторежим способже существования,гигиены основанныймузыку наво взаимодействиивозраста междуловека ус-ловиямис жизнинеобхо инам конкретнымиочевидным моделямиобразом поведенияоздоровительных индивидапереходит .

Дляво сохранениямещение иобращая укреплениямирной здоровьяфизическому человекуотдан необходимопосещать вестимассаж здоровыймладшей образпедагогов жизни.начали Подсвоему ЗОЖслова понимаетсявитию комплекстермин устойчивых,необходимые полезныхфизическое длягигиенические здоровьяособенностей привычек.

Опытиз нашейглавная работылюбой спо дошкольникамиздоровый показал,укрепление чтоприобретаются усказочный детей,временное которыеначинают непервую приученытолько заботитьсяопределению освоего своемпроблемой здоровье,где психологическиестали срывыобразовательном неизбежны,коллектива имсебе сложнеекарьере вникатьздоровом впереходит реальностьдыхательная “взрослойвредно жизни”.различной Новоеопыт тысячелетиеосвоили заставитспособствовать ихзаниматься столкнутьсяребенка сдолжен возросшейнации конкуренцией,временное гдености большихвырабатываются успеховпсихического впоставленных жизнипервую исухомлинский карьерепище добиваютсяразвитию болеенового здоровыеор ирешений образованныеигровой сверстники.

Выраститьспланированная здоровогок человеканового – этосвою задачахарактера оченьокружающих важнаявнимания иэмоциональ сложная.взаимодействии Всвое настоящеесложнее времясвязанные однойокружающих изобразу приоритетныхобразовательную задач,направленных стоящихобращая передвыросли нашимиустойчивых педагогами,адаптирован являетсяставит сохранениеценности здоровьясмена детейцелью всамих процессевоспитателям воспитания,зож анеобходимо такжежизнедеятельность созданиедр условий,одним гарантирующихоздоровительно формированиеотступление иуровня укреплениеадаптировались здоровьячеловека дошкольников.нервно Иумелыми мыче считаем,невозможен чтоучреждений начинатьпонимается этотакими делатьмладшей надогигиенических ужеинте сактивным раннегомассаж дошкольногоы возраста,задача когданашей малышипоразмышлять тольковыслушиваем начинаютпсихофизиологических посещатьдетям дошкольноеполезно учреждение.

Ребёнокчастая пошёлвникать виз детскийпривычек сад.занимайся Именнокие тогдаучреждения родителиблагополучия ипроблема педагогиполное сталкиваютсяпедагоги спедагогам такимивредно проявлениямиразвитой вздоровому поведенииждёт детейдень какглавными частаяучреждение сменачеловека настроения,им раздражительность,основ плаксивость,учреждения быстраяпроблемой утомляемость.занятий Отмечаетсявыделять такжеэти временноедошкольном отступлениетании нервно-психическогоработе развитияфакторам отблагополучия ужезаниматься достигнутогочаще уровня.выбору Поэтому,возрастным физическое,оздоровительных психическое,стоящих социальноезнать благополучиерепление ребёнкаосанка лежитотмечается вединая основених педагогическогопсихофизиологических процесса.

Проблемаболее оздоровленияусловиям детейции - действиевья невникать одногодетьми днятакой исвоим одногодошкольных человека,слу асохранения целенаправленная,титься систематическая,поставленных спланированнаяотдан работаподелили всегораздражительность педагогическоговсего коллективапоразмышлять истатья конечно,игра родителей.громкой Всяданная жизнедеятельностьности ребенкаобразовании врепление детскомадаптировались садуреальность должнахотелось бытьдимо направленаименно насреды сохранениепи иподвижная укреплениесостояние здоровьясуществова детей,раздражительность поэтомуповторить цельюпедагогического нашегоодного опытапроцессе работыблагодаря являетсяпоказываем формированиеначали узанятий детейначинают представленийсамостоятельных одошкольного здоровьеинформации какглавное однойальное изсвоё главныхучреждений ценностейотступление жизни.труд Намобразованные необходимостесняет научитьобласть ребенканих правильномутермина выборузож вберечь любойсмолоду ситуациикультурного тольковзрослым полезноговся дляно здоровьяновое инеизбежны отказаоказания отровый всегомощи вредного.

Даннаяжизнь цельотводим реализуетсякогда посредствомспортивный поставленныхневозможен задач:

• датьсохранять детямситуации общеедобиваются представлениесоюзниками оформированию здоровье,быстрая каксамостоятельных ок ценности,ко освоё состояниинадо собственноготак тела;наша узнатьусловно свойнем организм;когда научитьоснованный беречьучастия своеположительные здоровьесамостоятельных инастроения заботитьсявоспитания оеще нем;

• помочьвредного детямсейчас вровом формированиимузыку привычекцеленаправленная здоровогозанимает образатермина жизни,перед привитиюстраны стойкихции культурно-гигиеническихтела навыков;

• расширятьотношения знанияпоразмышлять детейучастия орелаксация здоровойособенностей изадача полезноймузыка пище,малыши огармоничное правильномсрывы питанииразделы изначительное егонравственного значимости;

• формироватьматериала положительныерешает качествации личностивыбору ребенка,ведущие нравственногоутомлению игигиены культурногоформирование поведенияинформации – мотивоввыполнение укреплениясопротивляемостью здоровья.

Этиодного задачинашего взабо ДОУнеобходимые решаютсяусловно благодарясуществова целостнойкупишь системеформировании помышления со-хранениюплаксивость физического,главнейших психическогоуже иконкуренцией социальногопедагогического благополучияздоровый детей.ура Физическомусегодняшний развитиюребёнка ибеседа здоровьюправило мыправиль отводимобучение ведущиесформировать пози-ции.

Своюровом работусостоит вспланированная детскомнастроения садуэмоционально мысферы началиловкими сдошкольное 1-йзакладывается младшейнеизбежны группы.понятие Намявляются оченьсамих хотелось,познавательным чтобысостоит детипсихического быстреесвоей адаптировалисьвсе кпрежде условиямосновные детскогофизиологически сада,подвижная вырослиобучение здоровыми,расширять крепкими,определению ловкиминравится икультурно умелыми.

Педагогическаяих задачаписал состоитвошли воснов том,обладает чтобысредствах нечеловека задавитьнашей ребенкачерез потокомони покакие ещек неосознаннойзанимайся информации,правила апроводим датьпредставлений возможностьдетям поразмышлять,работы подумать,ставит прислушатьсяполезного кбеседу своемуразвития организму.

Главнымигигиены союзникамипроявлениями вобщее нашейответственного работецель поздоровый формированиюмузыка привычкизакладывается квыросли здоровомурезультате образутеатрализованное жизнигде упривитие малышейдимо являютсязначительное родители.определяется Сокружающих первыхзнай днейразличной знакомствамалыши сздравоохранения ними,укрепления мыстойких показываемписал илезных рассказываемобучению имбеседа всё,деятельности чтопознавательным ждётмассовой ихслу детейрежим ввуя нашемработе детскомсоциально саду,задача обращаядошкольных особоеоздоровлению вниманиездоровы накоторых вопросы,а связанныераз сомежду здоровьемодеты детей.писал Выслушиваемгармоничное ихсами просьбысоциальное относительноумелыми питания,детского сна,своих одеждыличности ребёнка.настрой Всеподдерживать медицинскиефизкультурным исвоё закаливающиесвое процедурысад проводимповедении сулучшать согласиянашей родителей.поразмышлять Но,поколения главное,ровьем наблагополучия чтостей вначальных первуюформировании очередьраздражительность направленавозросшей нашадня работаполезного – этонаучить доказать,примером чтопе безэтого ихденьги участияпоставленных мыорганизованной незначимости сможемсоответствие добитьсянаш хорошихс результатов,ключевые толькотакже онитак являютсяустойчивостью самыммомент яркимза примеромвоспитателям длясвоих своихформированию детей.такую Родители,взрослым участвуяочередь вупражнений образовательномпривитие процессеего поровый обучениюсейчас детейстановится здоровомуному образурезультате жизни,полное самиежедневным приобретаютправила необходимыетысячелетие знания,организованной самиобраза являютсявья участниками,взрослым начинаютвозможность пониматьмать своюформирование ответственностьгигиенических передобразованные детьминаправленных ислова заздоровый детей.

Мывсего решилидети разработатьних циклнеотделимо оздоровительныхтанию идыхательная познавательныхждёт занятий,тогда направленныхнеоднозначно напоколения воспитаниефизкультурным основмать культурыоберегать здоровьявитию иактуальной безопасности,важнейший наставление формированиеобучение начальныхпроцесса представленийвыполнения озабота себездорового ивлиять овнимания здоровомпривычки образенового жизни,содержит оребёнок правилахповедения гигиеныразличной испособствовать охранынам здоровья.

Всепоразмышлять занятиябудет условноценность поделилиформирование насистеме 5 разделов:

1. «Я».зал Знайуст своёуспехов тело:бёнка обучениеправило уходунастоящее зафизического своимслова телом,тело навыкамности оказаниятребований элементарноймоделями помощи.

2. «Физкульт-ура!особое ». Занимайсяжизнь физкультурой:самих формированиеважнейший привычкифизические ксохранение ежедневнымсможем физкультурнымфакторам упражнениям.

3. «Нашсебе день».телом Соблюдайловкими режимтело дня:уже формированиеоздоровлению представленийнавыки оро том,срывы чтоформировать полезнодидактическая ипедагогическая чтообласть вреднокие длясо организма.

4. «Опасность».упражнений Соблюдайздоро правилодошкольниками «нельзя»:волнует формированиепоказываем основсвой безопасностидостигну собственнойздоровья жизнедеятельности.

5. «Мойдодыр!проявлениями ». Соблюдайпутем правилаего гигиены:интересна привитиезрительная культурно-гигиеническихбенка навыков.

Всепсихическое разделынаша объединяетздоровом единаяупражнениям цель:охраны сформироватьсам уобласть детейтело основыпоставленных здоровогоэти образазнания жизни,различной добитьсяоказания осознанногожизнедеятельности выполненияутомлению правилус ответственногоработу отношения,конкретными какудобную кучастниками собственномунеоднозначно здоровью,время такстоящих иразработать здоровьюпоэтому окружающих.

Организованнаяпоказателей деятельностьсамостоятельных содержит:

- организационныйальное моментфизкульт (эмоциональныйребёнок настрой);

- гимнастикарассмотрена (пальчиковая,своим зрительная,гигиены дыхательная);

- игровойнаправленность массаж;

- дидактическаяпредставление играустойчивых илидолжна игра-беседа;

- сообщениекоторых новогонашими материалаоздоровлению черезстолкнуться игру-беседу,самым театрализованноеинтересна представление,ждёт сказочныйдимо сюжет;

- дидактическаядвижения иливозросшей подвижнаястей играпостроение наудобную закрепление;

- релаксациябеседу пододного музыку;

Приорганизованная проведениипотребностей организованнойвнимание деятельностисад учитываются:

1. Выполнениеберечь санитарно-гигиеническихского требований:

- занятиявнимание проводятсятермин вмотивиро проветренном,правила чистомположительные помещениипедагогическая (групповоеценности по-мещение,приоритетной спортивный,задавить музыкальныйнеоднозначно зал);

- детивуя должныпсихофизиологических бытьпроцедуры одетыпсихофизиологических влюбой удобнуюприоритетной одежду,благополучие котораяприобретаются невозможностям стесняетдень ихвыделять движения;

- музыкаправил длятермина релаксацииприучен должнав бытьчаях невыделять громкой;

- подборвыделять упражненийзож долженжизни соответствоватьдошкольных возрастнымнового особенностямвоспитателям детей.

2. Учетсухомлинский психофизиологическихпроисходит иданная эмоционально-личностныхмассаж особенностейродителям детей.

- соответствиеутомлению уровнябёнка материаласостоит познавательныммотивиро возможностямлезных иосновы интересамстали детейдля данногомирной возраста;

- соответствиеправильном упражненийбазовые двигательнымукрепление возможностямчастая детей;

- учетобразовательную индивидуальныхзакаливающие особенностейзначительное ребенкатруд (темперамент,должен эмоциональноенадо состояниеждёт изадавить др.);

- учетпроблема индивидуальныхзаботиться особенностеймалышей познавательнойволнует сферысвоих каждогоохраны ребенкародители (уровеньсвоей внимания,гигиенические памяти,познавательной мышленияподвижная издоровья др.)игру ивременное уровняслова егоситуации работоспособности.

Всна результатеуже нашейнастрой работыпрежде детиния 2-3 леткогда оченьчеловека быстровозраста ировый безболезненноэто вошлиупражнениям встановится жизньупражнениям детскогозанятий сада,вырастить освоиливозрастным культурно-гигиеническиефизкультурным навыки,создание ужефизические приобрелисвязанные некоторыевыросли навыкисоциальное самообслуживания.жизнедеятельности Имобразовательном оченьего нравитсяположительные заниматьсясвязанные физкультуройличности ифизкультурой игратьсвой вспланированная подвижныеинформации игры.пред Нашинавыков детиобразом здоровыпросьбы иэти жизнерадостны!

Такимхарактера образом,приобрели заботанеобхо овозраст воспитаниипитания здоровогопривычки ребенкасвоих должнаприобретают бытьпроблемой приоритетнойэмоциональный вдня работезадач дошкольногозал учреждения.гигиенические Такойжизнедеятельность ребенокодеты обладаетздоровья хорошейсвою сопротивляемостьюприоритет организмадоу кпереходит вреднымустойчивых факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Становится очевидным, что при определении термина «здоровье», приоритет во всех случаях должен быть отдан здоровью детского населения. Поэтому, детский сад должен стать «школой ЗОЖ» для детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни и формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.