

**Автор:** Разенкова Мария Геннадьевна

Старший воспитатель МДОУ «Ишеевский детский сад «Родничок»

Р.п., Ишеевка, Ульяновский район, Ульяновская область

**Конспект выступления на семинаре для педагогов ДОУ**

**Тема: «Работа по формированию основ культуры здоровья у детей и родителей в условиях реализации ФГОС ДО».**

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья детей. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС дошкольного образования по физическому развитию решает следующие задачи:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;
- создания среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников».

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования обозначает следующие целевые ориентиры:

- «у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать... »;

- «овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) »;
- «приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др., а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх»; «Ребенок может следовать ... правилам безопасного поведения и личной гигиены».

То есть, стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Закон РФ «Об образовании» ст. 95) .

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов»,** - гласит один из девизов, вписанных в Устав

Всемирной организации здравоохранения. «Отсутствие болезней» означает здесь достигнутый в идеале результат и подразумевает большую всеобщую работу по их предупреждению и профилактике, расширение сферы действия доказавших себя методов, поиск новых эффективных средств извлечения от заболеваний. Основы физического здоровья и высокой жизненной активности закладываются в раннем детстве. Цель моего выступления заключается в том, чтобы рассмотреть актуальность данной темы и на методическом и практическом материале показать направления многоплановой работы по оздоровлению, физическому закаливанию и формированию основ культуры здоровья детей круглогодично, включая летний оздоровительный период.

Одной из главных задач в дошкольном возрасте является охрана и укрепление здоровья ребёнка. Это обусловлено многими причинами, одна из которых – негативные тенденции в здоровье детской популяции, проявляющиеся в значительном снижении числа абсолютно здоровых детей, росте функциональных нарушений и хронических заболеваний, уменьшении числа гармонично физически развитых и физиологически зрелых детей. В связи с этим специалистами из разных областей: медицины, физиологии, педагогики и психологии ведётся поиск путей повышения эффективности оздоровительной работы, одним из которых является подход к ребёнку, как субъекту оздоровительного процесса, формирование у него осознанного отношения к выполнению процедур для здоровья и активного их использования в повседневной жизни не только в ДОУ, но и в семье, а в будущем и в период обучения в школе.

Формированию культуры здоровья необходимо уделять внимание с раннего возраста, формируя осознанное отношение к своему здоровью через «образы здоровья» на доступном для овладения детьми этого возраста материале и практические навыки по уходу за своим организмом как основы начальной здоровьесберегающей компетентности.

Воспитание культуры здоровья у детей предполагает формирование «образа здоровья», который включает следующее:

- представления о том, что значит быть здоровым, параметрах здоровья, его внешних проявлениях;
  - представления о своём организме, своей индивидуальности, неповторимости;
  - представления о том, как охранять и укреплять здоровье: факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье (слагаемых ЗОЖ) – личной и общественной гигиене, рациональном питании, физической культуре, закаливании, рациональной организации различных видов деятельности, вредных привычках, правилах безопасного поведения в разных ситуациях, экологии;
  - установка – мотивация, определяющая действия укрепления здоровья.
- «Образ здоровья» = «здоровье» + организм + факторы + установка на ЗОЖ.

Важность формирования культуры здоровья посредством приобщения дошкольников к ЗОЖ обусловлена, **во-первых**, негативными тенденциями состояния здоровья детей, как отмечено выше. Демографическая ситуация в нашей стране тоже складывается неблагоприятным образом. Важно не только родить ребёнка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем этот ребёнок тоже станет родителем и генетически передаст своему ребёнку своё здоровье. Следовательно, проблема укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в свете популярности или не популярности. От её решения зависит будущее нации и государства, поэтому она актуальна всегда.

**Во-вторых**, в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, об этом свидетельствует большое количество критических периодов в развитии различных функциональных систем организма. Периоды интенсивного развития детского организма резко повышают его

чувствительность к внешним воздействиям, и грамотно проводимые в этот период оздоровительные мероприятия могут существенно повлиять на улучшение детского здоровья. Например, закаливание, традиционно рекомендованное всеми базовыми программами по дошкольному воспитанию, в старшем дошкольном возрасте при методически правильном его проведении приводит к значительному улучшению всех показателей здоровья.

**В-третьих**, на развитие детского организма влияют не только внутренние, но и внешние факторы: климатические, медицинские, педагогические и др.

**В-четвёртых**, в деле формирования привычек ЗОЖ дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходят усвоение основных объёмов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребёнка построен правильно, на научных принципах, ежедневное повторение последовательности режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание формируют у ребёнка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы **ребёнок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса**, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.

Повышение защитных сил организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха. Питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение. Применительно к детям дошкольного возраста некоторые **слагаемые ЗОЖ**

приобретают особую значимость, обусловленную особенностями здоровья детей.

### **Оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха.**



Установлена выраженная зависимость между здоровьем детей и их режимом дня.

Важным элементом режима дня ребёнка является достаточный по продолжительности сон, во время которого осуществляются все основные клеточные перестройки организма.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни...

На протяжении всех дошкольных лет режим меняется незначительно. Несколько уменьшается суточное количество сна, преимущественно за счет дневного. Но нельзя забывать, что ребенок все еще нуждается в более продолжительном сне.

Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические

средства, укреплять потребность ребенка во сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать.

**Какие же средства способствуют решению этих задач?**

Прежде всего, воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим дня.

Пребывание на свежем воздухе способствует повышению обмена веществ. Ультрафиолетовая радиация, высокая степень ионизации воздуха активизируют обменные процессы. Наиболее интенсивно они протекают в условиях активной двигательной деятельности детей на открытом воздухе. Дети, ежедневно проводящие на свежем воздухе 1 час и менее, чаще страдают аномалиями рефракции глаза, ревматизмом и нарушениями обмена веществ.

У дошкольников в результате постоянного повторения одних и тех же режимных процессов формируются прочные привычки. Поэтому важно, чтобы родители и дома старались придерживаться рекомендаций работников ДОУ по их проведению. Для этого педагогам дошкольных учреждений важно установить тесный контакт с семьёй.

Комплексное воздействие воздуха и физических упражнений является эффективным методом закаливания, тренировки важнейших функций организма. С наступлением тёплых дней дети почти целые дни проводят на свежем воздухе. Очень важно следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Летом, когда у детей создается привычка ходить легко одетыми, можно и в прохладные дни оставлять их в более легкой одежде.

**Рациональное питание** предполагает учёт физиологических потребностей растущего организма в белках, жирах, углеводах, воде, минеральных солях и витаминах. Дефицит некоторых пищевых компонентов (витамина «А», цинка, йода) избирательно нарушает процессы роста детей. Обмен веществ и энергии в значительной степени зависит от количественного и качественного состава пищи, поэтому необходимо соблюдать правильное распределение суточного рациона по приёмам пищи.

Для дошкольников важно умеренное потребление пищи, богатой легкоусвояемыми углеводами – кондитерских изделий, сахара, сладостей. По данным медицинской статистики, 70 % дошкольников страдает кариесом зубов. Нарушения со стороны органов пищеварения и аллергические проявления являются ведущими в дошкольном возрасте. Поэтому при организации детского питания необходимо соблюдение основных условий питания, индивидуальный подход к детям, хорошее пережёвывание пищи. Если при организации питания в ДООУ придерживаются этих правил, то в условиях семьи рацион питания детей во многом определяется материальными условиями жизни.

### **Основные принципы организации питания детей в детском саду**



Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса

причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит **максимальное разнообразие их пищевых рационов**. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно включают горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

В нашем детском саду имеется примерное 2-недельное меню для каждого сезона года, разработанное на основе физиологических

потребностей в пищевых веществах и норм питания.

Такие продукты как хлеб, крупы, молоко, мясо, сливочное и растительное масло, сахар, овощи включаются в меню ежедневно, а остальные продукты (творог, сыр, яйцо) 2-3 раза в неделю. В течение декады ребенок должен получить количество продуктов в полном объеме в расчете установленным нормам.

Организация питания детей в детском саду должно сочетаться с **правильным питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.



В приёмных каждой группы в родительских уголках вывешены правила для родителей:

### ***Уважаемые родители!***

***Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе.***

***Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.***

***Никогда не давайте ребенку с собой никаких продуктов питания, это может навредить его здоровью!!!***

**Оптимальная двигательная активность и систематические занятия физической культурой.** В исследованиях А.Г.Сухарева выявлена тесная корреляционная зависимость между уровнем двигательной активности детей и развитием у них мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а также степенью сопротивляемости организма. Кроме того, двигательная активность создаёт ту степень вертикальной и перемежающей по направлению механической нагрузки на костный скелет, которая является стимулятором остеогенеза и роста хряща. Мышечная работа активизирует и выделение гормонов – стимуляторов роста. Избыточная вертикальная нагрузка, возникающая, например, при переносе тяжестей, обладает обратным эффектом – даёт торможение роста. Поэтому педагог должен контролировать двигательный режим ребёнка, не допуская занятий такими упражнениями или работой, которая может вредно отразиться на физическом развитии. Рационально построенная система занятий физическими упражнениями, с учётом биологических закономерностей развития организма, позволяет достичь соразмерного и согласованного развития всех форм и функций организма.

Малоподвижный образ жизни наоборот может явиться источником болезней сердца, опорно – двигательного аппарата, нарушения обмена веществ и др. Первое место в группе отклонений в детской популяции занимают отклонения в развитии опорно – двигательного аппарата (уплощение стопы, нарушение осанки, слабость мышц живота). Безусловно, это в наибольшей степени связано со статическими нагрузками во время занятий, длительность и количество которых увеличивается с возрастом,

однако, дошкольными работниками не всегда осознаётся значимость физкультурной работы в профилактике этих нарушений, следствием чего является их увеличение к концу дошкольного возраста. Второе – третьи места занимают отклонения со стороны сердечно – сосудистой системы. По мнению врачей – гигиенистов, столь многочисленные функциональные отклонения со стороны сердечно – сосудистой системы у детей свидетельствуют о недостаточной тренированности аппарата кровообращения в результате неполного удовлетворения жизненно важной потребности в движении.

**Закаливание** является составной частью физического воспитания детей. Под закаливанием понимается комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды. Закаливание огромное влияние оказывает на деятельность нервной и эндокринной систем. Закаливающие процедуры повышают физическую работоспособность, снижают заболеваемость, укрепляют здоровье. Закаливание рекомендовано проводить в детском саду с раннего возраста для защиты от простудных заболеваний, на которые из общей заболеваемости дошкольников приходится 75%.

**«Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых,**

**уравновешенных физически и нравственно людей». С. Я.**



Самомассаж

### **Эйнгорн.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящей перед нами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Дошкольный возраст - наилучшее время для "запуска" человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть его здоровье и его жизнь.

Именно поэтому перед педагогами дошкольных учреждений стоит задача обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка в условиях детского сада и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Вся жизнедеятельность наших детей должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой для этого являются еженедельные физкультурные, музыкальные занятия, утренняя гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика пробуждения.

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Тема гимнастики пробуждения всегда соответствует лексической теме.

Дети только отбросили одеяло – уже элемент оздоровительного закаливания. В гимнастике пробуждения дети приобретают навык правильного дыхания и элементарного самомассажа. Развиваются интеллектуальные функции (ориентировка в пространстве, внимание, воображение, мышление, память). Развивается эмоционально-волевая сфера. Идёт профилактика простудных заболеваний. Во время гимнастики пробуждения используется точечный массаж.

#### **Точечный массаж: “Просыпайся третий глаз”**

*Зона №7- точка между бровями. самомассаж этой точки улучшает кровообращение в лобных отделах мозга, а так же глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах.*

#### **Точечный массаж “Я дышу, дышу, дышу”**

*Зона № 2 – точка во впадине между ключичными костями. Эта точка связана с вилочковой железой, ее полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.*

#### **Точечный массаж “Ушки, ушки слышат всё”**

*Зона №6 – точки расположенные на ушных раковинах и мочках ушей. Эти точки связаны с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти точки - улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине.*

Под воздействием самомассажа организм ребёнка начинает лечить себя сам. самомассаж делать несложно, слегка следует надавить на точку и делать круговые движения 9 раз в одну сторону по часовой стрелке и 9 против (при заболевании его следует делать 3 раза в день).



Самомассаж кистей рук в сухом бассейне

Для массажа рук и стоп используется сухой бассейн (шишки, морские камушки, мелкие пластмассовые детали и специальные колечки для нанизывания на пальцы). Ведь любые прикосновения к рукам не только поверхностный массаж, но и воздействие на весь организм. Тем самым массаж успокаивает детей, улучшает умственное и физическое развитие детей, речь. А также применяется песочная терапия.

Для массажа ног используется « дорожка здоровья», речной песок, махровые рукавички, индивидуальные ножные салфетки, йодовая дорожка (в период осень-зима). При воздействии солевой дорожки (соль+йод) происходят изменения кровотока в сосудах кожи стоп, а так же и во внутренних органах изменяется частота сердечного сокращения и дыхания, что ведет к повышению уровня обмена веществ, улучшению состояния нервной системы, эндокринной системы.



Для оздоровления и закаливания используется нетрадиционное физкультурное оборудование (грелки, различные массажёры, солевые дорожки).

Хождение босиком по солевым дорожкам является также хорошим средством укрепления сводов стоп и связок. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.



Полоскание полости рта и горла

В обязательном порядке после приема пищи дети полощут горло кипячёной водой. Это является эффективным средством для профилактики заболеваний носоглотки.



Еще одной задачей в укреплении и закаливании детей - научить их правильно дышать. Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания.

Немаловажное значение в закаливании детского организма имеет ароматерапия - это прекрасный, мудрый, полностью научный метод профилактики многих заболеваний, профилактика ОРВИ. Например: успокаивающее масло после шумных игр, перед сном - лаванда. В период подъема ОРЗ рекомендуют масло “Чайное дерево”, “Эвкалипт”, “Можжевельник”, “Лимон”.

В группах используется кварцевая лампа

Нам нужно здоровое, уравновешенное физически и нравственно подрастающее поколение.

Используя все выше перечисленные методы закаливания детского организма, работники детского сада должны стремиться обеспечивать здоровье наших детей и обучать их здоровому образу жизни.

**Соблюдение правил личной гигиены** необходимо для предупреждения попадания инфекций в организм:

- мытьё рук перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы и по мере необходимости;
- запрет пользоваться питьевой водой из неизвестного источника;
- употребление в пищу мытых овощей и фруктов;
- пользоваться только личными предметами домашнего обихода (полотенце, расчёска, зубная щётка и т.д.);
- уход за полостью рта и кожей;
- немедленная обработка ссадин и царапин. Осознанное выполнение этих правил ведёт к формированию у ребёнка навыков, которые доводятся до автоматизма, т.е. для их выполнения не требуется внешнего контроля.

**Медицинская активность и динамическое слежение за собственным здоровьем. Самоконтроль** – это комплекс систематических наблюдений за своим самочувствием, физическим состоянием, работоспособностью. Самоконтроль является первой ступенью самосохранения, вторая ступень – врачебный контроль. Детей дошкольного возраста необходимо привлечь к оценке здоровья на основе самооценки, которая как субъективный психологический показатель определяет готовность ребёнка к формированию «комплекса здоровья».

**Отказ от вредных для здоровья привычек** – курения, употребления спиртных напитков, т.к. никотин и алкоголь являются ядами, оказывающими сильное влияние на здоровье человека, особенно сердечно – сосудистую и нервную системы. Отмечено, что в 6-7 лет есть дети, которые попробовали вино за праздничным столом или вместе с друзьями тайком покурили. Как показывают исследования, около 40 % детей младшего школьного возраста имеют эпизодический опыт курения. Между тем доказано: чем раньше ребёнок знакомится с одурманивающими веществами, тем выше риск того, что в более зрелом возрасте у него возникнет пристрастие к алкоголю и курению. В связи с этим важно формировать у ребёнка устойчивость к такому влиянию, проводя профилактическую работу, заранее готовя ребёнка к возможной встрече с одурманивающими веществами.

*Применительно к детям дошкольного возраста, педагогам необходимо иметь в виду, что не всегда сам ребёнок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, педагогов. В этом смысле ребёнок пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть его будущее поведение и здоровьесбережение.*

Тема по формированию культуры здоровья у детей дошкольного возраста очень обширна, многогранна, интересна и ответственна.

Главной целью является: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми с привлечением родителей.