**МБДОУ Детский сад № 3 п. Славный**

**Информационно-практический проект на тему:**

**«Здоровьесберегающая среда в ДОУ»**

Выполнила: Замахова Ирина Александровна

п. Славный 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………………… 3

ВВДЕНИЕ……………………………………………………………………. 4

1. Особенности воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ……….... 7

1.1 Система воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста………………………………………………………...........................7

1.2 Методы и приемы воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста………………………………………………………..14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………… 26

Список литературы…………………………………………………………...27

Пояснительная записка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии.

Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Здоровьетворящее образование - это инструмент достижения высокого качества жизни. Основным результатом здоровьесберегающего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил.

3

Введение

Здоровьесберегающая среда*–*это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в ДОУ и семье.

Основной целью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является оздоровление ребенка, физическое развитие и совершенствование техники движений, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Реализация задач физкультурно-оздоровительного блока предполагает:

· Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей:

- обеспечение условий для жизни и деятельности детей, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам (соответствующая мебель, освещение, воздушный режим, кварцевание помещений и т.д.);

- проектирование охранительного и двигательного режима с опорой на современные нормативные документы;

- обеспечение полноценного питания, витаминизация;

- проведение закаливающих мероприятий;

- оснащение специальным оздоровительным оборудованием (кварцевыми лампами, воздухоочистителями и т.д.);

- оборудование спортивного зала и спортивной площадки, что предполагает наличие физкультурно-оздоровительного инвентаря и

4

тренажеров для занятий физической культурой.

· Медицинский контроль и профилактику заболеваемости:

- диспансеризация и профилактический осмотр силами врачей детской поликлиники;

- текущий медицинский контроль и профилактика заболеваемости силами старшей медицинской сестры (штатная единица) и врача – специалиста: психиатра, невропатолога (по договору с учреждением);

- проведение оздоровительных мероприятий и процедур.

· Включение оздоровительных технологий в педагогический процесс:

- предупреждение гиподинамии и обеспечение оптимального двигательного режима;

- использование различных видов гимнастики для развития и коррекции моторных функций, снятия психического и мышечного напряжения, профилактики нарушений зрения (артикуляционная и пальчиковая гимнастика, двигательные разминки, упражнения для релаксации, гимнастика пробуждения и т.д.);

- формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни (формирование культурно-гигиенических навыков и др.).

· Специально организованную работу по физическому воспитанию, формированию двигательных навыков у детей:

- организация занятий по физической культуре;

- включение в педагогический процесс специальных занятий по ритмике;

- использование в свободной деятельности и различных режимных моментов игр и физических упражнений, направленных на развитие и

5

коррекцию психомоторных функций;

- организация спортивных досугов и праздников с привлечением родителей.

6

1. Особенности воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ.

1.1 Система воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная самого раннего детства. Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по мнению ученых, первое место по интенсивности воздействия занимает правильно организованная двигательная активность. При этом использование физических упражнений сводится не просто к укреплению здоровья и развитию двигательных навыков, но и ставит своей целью восстановление умственной работоспособности, снятию нервно-эмоциональных нагрузок, благотворному воздействию на психическое развитие ребенка. Психолог Н.А. Бернштейн говорил: «Психика формируется в движении».

Работу по развитию движений целесообразно начинать с выявления

7

индивидуальных особенностей двигательной сферы ребенка, привития интереса к занятиям физической культурой. При этом сразу следует исключить утомление детей, излишнюю командность; организовать работу в игровой, занимательной форме.

В системе физического воспитания дошкольников используются следующие формы двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика.

2. Занятия по физической культуре.

3. Физкультурный досуг.

4. Спортивные праздники.

5. Походы, экскурсии.

Под двигательной активностью понимается - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Их можно подразделить на несколько видов, которые проводятся на занятиях по физической культуры:

Физкультурные занятия с элементами спортивных игр.

Сюжетно-игровые.

Игровые.

Танцевально-ритмические.

8

По индивидуальным карточкам.

Занятие с элементами психогимнастики.

Разрабатывая режим двигательной активности детей, следует учитывать природно-климатические условия и биологические (сезонные) ритмы года. Биологический ритм, охватывающий сентябрь и октябрь, характеризуется достаточно высокой двигательной активностью детей, возвращающихся из летних отпусков со значительным запасом локомоций (движений) и высоким уровнем общей выносливости. Поэтому в этот период основное внимание уделяется развитию скоростных качеств, введению упражнений на разработку подвижности суставов. В зимний период физическая работоспособность детей и их физические качества снижены, наступает период естественной гиподинамии. В это время необходимо увеличить количества движений аэробной направленности.

Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения (бег, прыжки, плавание) рассматриваются как наиболее важные компоненты двигательного режима, способствующий нормализации функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышению умственной и физической работоспособности. При этом нагрузка должна быть строго дозирована по частоте сердечных сокращений.

Биологический ритм, охватывающий февраль, март, часть апреля, - наиболее сложный период года. Продолжают снижаться показатели общей и скоростной выносливости. У детей отмечается авитаминоз, что ведет к спаду физической и умственной работоспособности. В это время необходимо уделять большое внимание движениям циклического характера, упражнениям на снятие психического напряжения, развитие ловкости (игры с мячом), координационных способностей.

9

Поздней весной и летом (май, июнь, июль) естественная двигательная активность детей возрастает. Чтобы не допустить физических перегрузок на фоне общей ослабленности организма, рекомендуется проводить больше игр средней и малой подвижности.

Кроме того, режим двигательной активности детей включает:

- подвижные игры в течение дня (бессюжетные и сюжетные игры; игры-забавы; соревнования, эстафеты, аттракционы; игровые упражнения: зоркий глаз, ловкие прыгуны, с подлезанием, пролезанием, перелезанием);

- гимнастику для стимуляции развития речевых центров, которая представляет собой систему физических упражнений, разработанных совместно с логопедом; основу их составляют логоритмики - движения, сочетающиеся с речевым сопровождением и способствующие развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков;

- динамические паузы на занятиях и в перерыве между ними, необходимые для сокращения пребывания детей в статическом режиме и предупреждению психического утомления; содержанием их являются несложные упражнения коррекционной направленности, на развитие мелкой моторики ритмические упражнения или подвижные игры.

- динамический час - проводится во время прогулки (при плохих погодных условиях) или в помещении; включает самостоятельные занятия на тренажерах, подвижные игры разной интенсивности, игры - эстафеты, и т.д.; важнейшими условиями эффективности физкультурного часа являются отсутствие строгой регламентации и учет интересов и желаний детей в выборе упражнений, пособий и игр;

10

Все перечисленные виды, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении.

Один из значимых компонентов воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ - реализация системы эффективного закаливания. При закаливании изменяются кровоток (как в сосудах кожи, так и во внутренних органах), частота сердечных сокращений и дыхания, показатели артериального давления. Это ведет к повышению уровня обмена веществ и реактивности организма, улучшению состояния нервно-психической сферы, оптимизации вегетативных функций и обмена веществ, более адекватной стабилизации температурного гомеостаза при колебаниях температуры окружающей среды.

Следует учитывать, что у детей дошкольного возраста физиологические системы организма имеют относительно небольшие резервы, поэтому, проводя закаливающие процедуры, необходимо соблюдать ряд требований:

- осуществлять закаливание только здоровых детей;

- увеличивать интенсивность процедур постепенно, в соответствии с возрастающими компенсаторными возможностями организма;

- соблюдать систематичность и последовательность (перерыв на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам);

- тщательно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст (недопустимо проведение закаливания при наличии отрицательных

11

эмоциональных реакций - страха, плача, беспокойства);

- закаливание можно осуществлять при строгом соблюдении гигиенических условий: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха; адекватная одежда и т.д.

Не обязательно стремиться к кардинальным закаливающим процедурам: умывание детей водой комнатной температуры также дает ощутимый положительный эффект.

Оздоровительную роль закаливания необходимо сочетать с поддержанием бодрого настроения, формированием принципов и правил здорового образа жизни. В ДОУ используется комплексная система закаливания детей. Она включает в себя как специальные закаливающие воздействия, так и повседневные закаливающие элементы.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика, зимой в спортивном зале, летом на свежем воздухе. Используются сквозные проветривания групповых и спальных помещений (в отсутствии детей) и одностороннее проветривание (в присутствии детей).

Воздушное закаливание: летом сон при открытых фрамугах, прогулки босиком по траве, песку (с 2-3 до 10-12 минут). Дети приучаются ходить босиком в помещении, как в летнее время года, так и в холодный период года. Перед дневным сном дети ходят по мокрым дорожкам.

Широко используется закаливание водой. Вода с целью закаливания используется при формировании навыков личной гигиены (умывание после ночного и дневного сна рук, затем постепенно переходят к мытью шеи и т.д.). Не закаленные дети начинают с умывания лица и

12

полосканию рта, горла и мытья носа водой комнатной температуры. Кроме этого используется гимнастика после дневного сна. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающих все группы мышц.

Более интенсивными закаливающими компонентами воздействия являются водные контрастные процедуры, так как теплопроводность воды в 28 раз выше, чем воздуха. Контрастное закаливание водой проводится один раз в неделю в детских учреждениях, имеющих закрытый бассейн. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха +26+27С, воды в бассейне - +28+27С. Продолжительность процедуры 5-6 минут при трехкратной повторяемости - пребывание в бассейне, обливание водой из шланга, сауна. Общее пребывание детей в бассейне - 10-15 минут. Популярным и распространенным элементом оздоровительной работы является бег трусцой. Начиная такие упражнения с 3-4-го года жизни (преимущественно в игровой форме), можно получить через 1-2 года занятий хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект.

Кроме этого в ДОУ можно проводить и профилактические мероприятия - это массаж и самомассаж. Массаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон. Полезен любой массаж: точечный или выполненный при помощи массажеров. Главный принцип, который необходимо соблюдать при выполнении массажа, - последовательность, то есть поочередное использование приемов: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

13

Все эти воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнетворным факторам - словом, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

1.2 Методы и приемы воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста

Ребенок проводит в детском саду значительную часть своей жизни, поэтому детский сад оказывает формирующее влияние на развитие многих сторон его личности. Система социально-психологических и педагогических условий конкретного дошкольного образовательного учреждения может как способствовать, так и препятствовать развитию здоровой личности. Причем, можно выделить как внешние по отношению к развивающейся личности ребенка (формы обучения, специфика стиля педагогического общения, общий психологический климат группы и детского сада и др.), так и внутренние (готовность и способность самого ребенка соответствовать требованиям здоровой среды детского сада, т.к. вряд ли возможно «оздоровить» кого-то без его собственной активности) условия. Соответственно, усилия педагогов и психологов должны быть совместными и направлены на оба типа условий.

Воспитание культуры здоровья включает в себя три компонента:

1) интеллектуальный - знания в области валеологиии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

14

2) эмоционально-ценностный - активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) действенно-практический - применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

В процессуальном плане культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры, характеризующее глубину освоения валеологического опыта.

Воспитание культуры здоровья у дошкольников в условиях дошкольного учреждения имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка.

В детском саду создаются условия для реализации этой цели: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, процедурный кабинет, физкультурные уголки в каждой группе, кабинет психолога и логопеда. В каждой группе установлены бактерицидные лампы, используются фиточаи, бег по «дорожке здоровья», точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна и др. Регулярно проводятся осмотры узкими специалистами детской поликлиники.

В детском саду выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи.

Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы, бифидобактерии, витамины, растительную клетчатку, способствующие функционированию процессов пищеварения и стимуляции аппетита детей. Такой подход к детскому питанию позволяет улучшать

15

физическое развитие ослабленных детей, повышать иммунологическую защиту детского организма.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья реализуется через все виды деятельности детей в детском саду: игровую, познавательную.

В дошкольном учреждении ведется работа по формированию представлений и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни, участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья.

Педагогический процесс саморазвития культуры здоровья ребенка характеризуется следующими требованиями и особенностями:

- целостностью, замкнутостью структуры, открытостью информационной системы процесса саморазвития, реализуемой взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых становятся присущие им специфические функции развития, системно и объективно взаимодействующие в общем процессе саморазвития;

- связью устойчивых особенностей системы саморазвития и ее индивидуальных различий со спецификой своеобразного уровня развития деятельности, личностных акцентуаций и особенностей психофизиологического потенциала отдельного индивида как способа организации его поведения; применимостью модели системы саморазвития к исследованию личностного и психофизиологического уровней саморазвития; регуляторно-личностными свойствами, которые в силу их системного характера могут быть предпосылками как формирования того или иного стиля развития, так и самореализации нового психофизиологического

16

потенциала человека;

- стилевыми особенностями, характеризующими процессы развития планирования, моделирования, программирования, прогнозирования и оценки результатов, реализующих различные звенья системы саморазвития и целостную систему саморазвития и одновременно обнаруживающих свою принадлежность к личности как субъекту валеологической культуры и являющихся ее свойствами.

Задачи воспитания культуры здоровья заключаются в следующем:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

2. Формирование информационно-аналитического банка данных для реализации комплексно-целевой программы.

3. Создание условий для выполнения системы мероприятий данной программы.

4. Обеспечение единого образовательного пространства семьи и детского сада в системе оздоровления детей и формирования здорового образа жизни. Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе воспитания имеет многовековую историю. «Укрепить здоровье человека в детстве, - говорил Сухомлинский, - не допустить, чтобы ребёнок вступал в юность хилым и вялым, - это значит дать ему всю полноту жизненных радостей. Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребёнок, очарованный красотой полей, мерцанием звёзд, бесконечной песнью кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, значит, он находится на вершине этой гармонии тела и духа».

17

Воспитательная работа по формированию здорового образа жизни включает в себя:

- программу непрерывного экологического образования и воспитания, направленную на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

- беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вредных привычек;

- Дни здоровья, конкурсы, праздники, в программное содержание которых входит воспитание культуры здоровья детей.

Одной из основных задач современного дошкольного образования является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым. Кроме того, не менее важно научить его быть здоровым. Именно сегодня должны вести поиск такой модели образования, которая обеспечивала бы высокий уровень подготовки ребенка и способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье, ответственного отношения к здоровью, освоению практических навыков здорового образа жизни.

Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

\* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

\* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности дошкольников;

18

\* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на занятиях и в своей деятельности воспитателями.

Задача воспитателя - систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные навыки и модели поведения в обществе. Залогом успешности данной работы может стать сочетание разнообразных по содержанию и форме видов деятельности, что способствует развитию у детей смекалки, фантазии, эрудиции, умения логично рассуждать и делать выводы.

Деятельность по воспитанию культуры здоровья проводится с целью использования педагогических технологий и методических приемов для демонстрации детьми значимости физического и психического здоровья человека; воспитания понимания важности здоровья для будущего самоутверждения, обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья за период посещения детского сада.

Главными задачами современного дошкольного образования и воспитания являются: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенку; использование доступных каждому ДОУ средств охраны здоровья и развития дошкольника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Все это требует от педагогов особых подходов в воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного воспитателя, который должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных

19

определенных условиях успех конкретного ребенка.

Методы реализации воспитания здоровья дошкольников:

1. Посещение бассейна.

2. Спортивные праздники и соревнования.

3. Недели здоровья.

4. Походы выходного дня.

5. Проект «Здоровье и безопасность»

6. Просвещение дошкольников по данной теме (беседы, практикумы, праздники, путешествия…)

Воспитатель, организуя досуг воспитанников с целью воспитания культуры здоровья вне дошкольного учреждения, сотрудничает с работниками оздоровительных инфраструктур: Дворца спорта, стадиона, тренажерного комплекса, бассейна, кабинета релаксации, фитобара, солярия, ингалятория, зимнего сада, а также с работниками театров, кинотеатров, музеев и других общественных заведений с целью проведения мероприятий на базе этих учреждений.

Для того, чтобы взаимодействие воспитателя со всеми субъектами процесса воспитания культуры здоровья дошкольников было эффективным, педагог должен обладать такими качествами личности как: коммуникативность, увлечённость профессией, общественной активностью, нравственной зрелостью, гуманным отношением к детям, высокой культурой здоровья, требовательностью к себе, так как он является первым примером для своих воспитанников.

20

Рассмотрим методы воспитательно-оздоровительной работы.

Основным методическим направлением в процессе воспитания культуры здоровья является строгая регламентация действий. Сущность методов строго регламентированного действия заключается в том, что все действия по укреплению и поддержания здорового образа жизни должны совершаться в строгой последовательности (чистка зубов после еды, два раза в день). Методы строго регламентированного действия обладают большими педагогическими возможностями.

Они позволяют:

осуществлять оздоровительную деятельность дошкольников по твердо предписанному алгоритму;

строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния детей и решаемых задач;

избирательно воспитывать физические качества.

Игровой метод

В системе воспитания культуры здоровья игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие

21

физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод

Соревновательный метод - это способ выполнения действий и

22

определенных упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности дошкольников. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Общепедагогические методы

В воспитании культуры здоровья дошкольников широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в воспитании культуры здоровья зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функции, подготовки занимающихся, их возраст, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера наличия материально - технической базы, возможностей ее использования.

В основу воспитания культуры здоровья положены личностно-ориентированные принципы:

- ребенок самоценен, педагог не формирует личность, а создает условия для проявлений внутреннего мира ребенка, педагог не ведет, а идет рядом и впереди, он сотрудничает вместе с ребенком, раздумывает вместе с ним над его проблемами, принимает его таким, каким он пришел;

- педагог воздерживается от нравственных оценок личности, а дает ребенку возможность самому найти себя и пройти свой путь в поиске истины;

- воспитатель организует работу исходя из гуманистических

23

принципов:

- ребенок имеет свои индивидуальные возможности в деятельности;

- ребенок учится от другого ребенка, как и от воспитателя;

- ребенок успешен в учении, когда ему хорошо;

- ребенок успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют воспитатель и родители.

Методы воспитания культуры здоровья в условиях детского сада могут быть следующими: беседа «Здоровый образ жизни», практикум «Аппарат вредных привычек», сюжетно-ролевая игра «Сам себе доктор», спортивное мероприятие «В спортзал - за здоровьем», устный журнал «Полезные привычки» и другие.

Культура здоровья ребенка - это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания.

Под воспитанием культуры здоровья понимают непрерывный процесс изменения своих потребностей, способностей, валеологического сознания с целью разрешения противоречия между желаемым и действительным в состоянии здоровья личности.

В воспитании культуры здоровья дошкольников значительная роль

24

принадлежит дошкольному образовательному учреждению. Бесспорно, что основа здорового образа жизни, выработка потребности в соблюдении его норм и правил необходимо начинать с дошкольного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте в период воспитания и обучения в детском саду. Именно в дошкольном возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности.

25

Заключение

Воспитание культуры здоровья и оздоровление детей - приоритетная задача педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения.

Воспитание культуры здоровья осуществляется в дошкольном образовательном учреждении во всех видах деятельности, в процессе закаливания, специально организованных занятиях.

Под воспитательно-оздоровительной работой подразумевают формирование потребности в двигательной деятельности, воспитание интереса к здоровому образу жизни. Чтобы воспитать потребность ребенка в ежедневной двигательной активности они должны быть включены в более широкий, содержательный контекст детского развития.

Чтобы развивалась двигательная активность ребенка, он должен экспериментировать с движением. Главным содержанием физкультурных занятий должна быть не тренировка движений, а развитие двигательного воображения.

26

Список литературы.

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М.: Просвещение, 1978.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: «Академия», 2006.

Информационный сайт.

1. Воспитательно-оздоровительная работа в ДОУ – [www.allbest.ru](http://www.allbest.ru)

2. Здоровьесберегающая среда в ДОУ – www. planetadestva.ru

27

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |