Тема «Культура формирования здорового образа жизни в младшей группе»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Плохая экология, не правильное питание, малоподвижный образ жизни все это приводит к ухудшению здоровья детей. А если к этому прибавить период адаптации, наступление холодного времени года – как следствие повышение заболеваемости детей и низкий уровень посещаемости в группе. Именно поэтому остро встал вопрос о формировании у воспитанников здорового образа жизни.

Руководствуясь программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, СанПином, образовательной программой детского сада, а также различными пособиями и технологиями был разработан долгосрочный проект «Культура формирования здорового образа жизни во второй младшей группе». Для реализации данного проекта и достижения цели : охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование культуры ЗОЖ в нашем проекте реализовывалось через:

- соблюдение режима дня,

- воспитания культурно-гигиенических навыков,

- двигательной активности в течение всего дня,

- закаливания,

- здорового питания.

Соблюдение режима дня. При организации режима в ДОУ составлено расписание занятий ,предусматривающее рациональное для детей чередование умственной и физической нагрузки, организованы динамические паузы между занятиями и во время некоторых занятий, каждый прием пищи подается без задержек. Прогулка – непременная составная часть режима дня. В нашем дошкольном учреждении 12 часовое пребывание детей. Особенностью детского сада является наличие бассейна. При составлении режима дня нами также учитывалось время года и длительность светового дня. На родительском собрании были приняты единогласные решения к адаптации в соблюдении идентичного режима дня и в саду, и дома! В детском саду мы научили детей правильно раздеваться после улицы, перед дневным сном, физкультурными и музыкальными занятиями; аккуратно и правильно складывать вещи в свои шкафчики и на стульчики.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Гигиенические факторысоставляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещения, физического оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие. Формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания: умения правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой; формирование привычки следить за своим внешним видом. Были представлены две презентации, благодаря которым дети узнали как правильно пользоваться щеткой и мылом. Состоялся досуг «Мойдодыр», на котором дети в соответствии с этикетом накрывали стол для Федоры. В гостях у группы «Карапузы» была медсестра, которая провела беседу «Заботимся о своем здоровье».

Теперь о здоровом питании. Был разработан план работы, необходимый для выполнения этой задачи. Ежемесячно проводились интегрированные занятия, беседы, ознакомления с окружающим миром, лепка, аппликация. Темами занятий были : «Витамины, овощи и фрукты – полезные продукты», «Сбор урожая. Вкусные заготовки для зимы», «Корзина с фруктами», «Яблоко». Состоялся мастер- класс с родителями «Вкусный салат». В приготовлении салатов участвовали все «Карапузы», они сами дали названия салатам «Летний», «Весенний». После приготовления салатов дети и родители дегустировали их. В завершении мастер-класса был обмен опытом с родителями.

Что касается закаливание организма. Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении – развивать, поддерживать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливание. Оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой. Система закаливания основана на воздействии на организм природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей, рефлекторные способности организма. Ежедневно проводятся прогулки для закаливания: в содержание их в летнее время включаются воздушные и солнечные ванны, организуются игры с водой. Летом и в теплые дни весной и осенью физкультурные занятия проводим на участке. Все занятия проводятся в хорошо проветриваемых помещениях. Многие физкультурные занятия и утренняя гимнастика проводятся босиком в легкой спортивной форме. После сна организуется гимнастика пробуждения, гимнастика на массажных ковриках. Все закаливающие процедуры проводятся так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание проводится круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращается. Этим нарушается один из основных принципов – систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к холодовым раздражителям.

Двигательная активность. Организуются различные физкультурные мероприятия (традиционные и нетрадиционные физзанятия, подгруппой и фронтально, на воздухе и в группе); подвижные игры, проведение различных спортивных праздников и соревнований, проведение недели здоровья и т. д.

В рамках данного проекта была проведена неделя педагогического мастерства, на которой проводились следующие мероприятия:

1. Турнир «Здоровым быть модно» между воспитанниками подготовительной группы, педагогами и родителями. Цель данного турнира: пропаганда здорового образа жизни среди детей и взрослых.
2. В старших группах прошел спортивный досуг «Мойдодыр». Целью было закрепит элементарные гигиенические навыки.
3. Для педагогов прошел мастер-класс «Веселая зарядка».
4. Среди воспитанников всех возрастных групп прошел конкурс рисунков «Будь здоров».

Активными участниками и помощниками проекта были и родители воспитанников. Проблемы охраны здоровья и воспитания могут успешно решаться при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, воспитателями , медицинскими работниками. У нас прошли совместные праздники и развлечения, дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, мастер- классы, наглядная агитация, физкультурные мероприятия.

Анализируя итоги работы за 2012-2013 год можно сделать следующий вывод: заболеваемость воспитанников снизилась, увеличилась посещаемость детей до 90%, заинтересованность родителей в здоровом питании, правильном режиме дня, участие в спортивных мероприятиях, закаливание своих детей. Результаты данного проекта дали положительную динамику и проект будет иметь свое продолжение и на следующий учебный год.