

Фундамент здоров'я

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є... тому головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати.

Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини.

У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення. Роль дорослих полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянню формуванню якостей і фізичної підготовленості.

Очевидно, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом педагогічного опікування. Форми, зміст, способи прямо пов'язані з тими віковими особливостями, які визначають своєрідність кожного етапу розвитку дитини і стають основою формування у неї певних внутрішніх установок, у тому числі і на здоровий спосіб життя.

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є сенситивним для формування основ здорового способу життя оскільки:

- спостерігається підвищена рухова активність;
- розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань;
- дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;
- у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій.

До складових здорового способу життя також належать: здібність до рефлексії; стан різних видів простору; раціональне харчування; режим. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості навчально-виховного процесу, форм та методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо.

Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий

спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення фізичної досконалості, ставлення по власного здоров'я як до найвищої цінності, фізична розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві;
- на рівні соціального здоров'я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо.

Мотивація на здоровий спосіб життя — це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Указане свідчить про доцільність формування таких знань про: фізичне здоров'я; психічне здоров'я; духовне здоров'я; соціальне здоров'я.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації завдань фізичного виховання дошкільників:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання.
2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей.
3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя.

Ця робота може проводитися у формі

- фізкультурних занять (індивідуальних і групових):
- оздоровчо - профілактичної роботи: вітамінотерапія, загартовування (басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою), фітотерапія;
- систематичне проведення ранкової гімнастики, занять плаванням, рухливих ігор, фізкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну, «Годин здоров'я», логоритмики, пальчикової гімнастики, спортивних свят, дозвіль, розваг, туристичні походи.
- організація різних заходів за участю батьків (з використанням їхнього професійного досвіду медичного працівника, спортсмена);
- ознайомлення батьків з результатами навчання дітей (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та інше);

Для дітей і батьків бажано організовувати тематичні виставки малюнків по пропаганді здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – складне явище. Він містить в собі матеріальні і духовні цінності, характеризується непростим специфічним процесом соціальної діяльності і формується упродовж життя. Теоретичні знання, які дозволяють формувати культуру здорового способу життя, зароджуються разом з культурою суспільства.

Педагоги нашого дошкільного відділення спонукають дітей до рухливої діяльності, повсякчас регулюють їхню активність, та завжди схвалюють прояви самостійності, вольових зусиль. Важливо при цьому враховувати руховий досвід кожного малюка окремо, рівень рухливості, притаманній їй темп, здібності, природні та вікові можливості.

Обсяг рухової активності у межах активного режиму становить до трьох годин для дітей раннього віку, три – чотири години для дітей молодшого дошкільного віку та чотири – п'ять годин для дітей старшого віку.

Прогулянки є важливим складником життєдіяльності всіх дітей. Неодмінна умова для їх проведення це збалансування вихователями програмних вимог з бажаннями дітлахів. Зміст роботи на прогулянках залежить від кількох складових: освітніх завдань, погоди, настрою дітей, загальної атмосфери в групі тощо.

Тривалість фізичних вправ на прогулянках становить: для дітей раннього віку двадцять – тридцять п'ять хвилин, молодшого віку – тридцять п'ять - сорок п'ять хвилин, дітей старшого віку – сорок п'ять - шістдесят хвилин. Знижувати рухову активність потрібно наприкінці прогулянки (за

десять – п'ятнадцять хвилин) до її закінчення, для забезпечення спокійного переходу до іншого режиму.

Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх треба враховувати такі чинники: вік дітей, місце ігор протягом дня, погодні та природні умови, пора року, наявність необхідного інвентарю та обладнання.

Як завжди до різних форм роботи (свят, занять, походів, розваг тощо) включаються рухливі ігри після попереднього їх розучування. Проводять її щодня в усіх вікових групах – одну - дві гри, під час ранкового прийому дітей, дві – три гри - на прогулянках та одна дві гри - увечері . Всього на протязі дня проводять п'ять - сім рухливих ігор, а влітку – сім – вісім.

Протягом дня слід змінювати види рухливих ігор: ігри змагального типу, сюжетні та безсюжетні, спортивні ігри: (футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон, хокей) та різноманітні спортивні вправи: (катання на санчатах та ковзанах, їзда на велосипеді, ходьба на лижах). Забавних ігор: (кільцекид, серсо, кеглі) тощо. Навчання елементів усіх цих спортивних ігор та вправ здійснюється на планових заняттях з фізичної культури, а закріплюється – на прогулянках.

Проведення фізичних вправ на прогулянках це оди із основних засобів для фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються і закріплюються навички життєво – важливих рухів: (бігу, стрибків, ходьби, лазіння, метання тощо), тренуються фізичні якості: (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів).

В різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, рухливі ігри, заняття з фізкультури) - також широко використовуються фізичні вправи.

Також проводяться походи з дітьми за межідитячого закладу, (починаючи з молодшого дошкільного віку). Вихователі ретельно готуються до їх проведення: та продумують маршрут руху, спосіб пересування, вивчати місця зупинок та відпочинку, враховуючи при цьому природні умови (наявність гірок, струмочків, повалених дерев тощо) До місця призначення діти зазвичай ідуть вільно, групуючись за своїм бажанням; шиккування парами потрібно тільки при переходах доріг, вулиць.

Тривалість походу в один бік як правило встановлюється таким чином: для дітей четвертого року життя п'ятнадцять – двадцять хвилин, п'ятого – двадцять – двадцять п'ять хвилин, шостого року життя – двадцять п'ять –

тридцять хвилин. Під час походів для дітей пропонують вправи з основних рухів, рухливі ігри в яких використовують дрібні фізкультурні знаряддя, та природні умови, а також проводяться спостереження в природі та навколишньому оточенні, короткі розповіді про екологію та краєзнавство, бесіди, дидактичні ігри тощо. Також проводяться прогулянки та екскурсії, вони посідають окреме місце в освітньому процесі, як форми знайомства дітей з соціальним, природним та предметним довкіллям, тому підміняти ними походи за межі дошкільного закладу не рекомендується.

Фізкультурні свята як правило, проводяться 2-3 рази на рік, починаючи з молодшого віку, тривалість таких заходів становить - сорок п'ятдесят хвилин для дітей молодшого віку, п'ятдесят – шістдесят хвилин для дітей старшого віку. Такі свята організовують в будь-який час в фізкультурній чи музичній залі, на дитячому майданчику тощо. Якщо ж свято проводиться у приміщенні, треба подбати про здійснення в цей день прогулянки на відкритому повітрі.

Найважливіша мета таких заходів це забезпечення активної рухової діяльності усіх дітей, участі кожного з них та створення піднесеного настрою. Дуже важливо не перетворювати його на видовище для дорослих і не відлучати від участі дітей, які з певних причин пропустили підготовку до нього, а також невпевнених та малоактивних дітей.

За час підготовки до фізкультурного свята потрібно розробити сценарій, оформити місце проведення, підготувати атрибутику, музичний супровід, костюми, нагороди, призи тощо. В сценарію особлива увага приділяється цікавим сюрпризним моментам, показовим номерам, підбиттю підсумків, врученню подарунків і призів, а також церемонії урочистого відкриття та закриття свята.

Готувати дітей до свята необхідно заздалегідь, впродовж усього освітнього процесу (під час заняття з фізкультури, ранкової гімнастики, на музичних, самостійної рухової діяльності, ігор, індивідуальної роботи тощо).

Неприпустимо проводити масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги починають проводитися із раннього віку (третій вік життя) один – два рази на місяць, як правило у другій половині дня.

Тривалість таких заходів теж ділиться по віковим групам: п'ятнадцять – двадцять хвилин для дітей раннього віку, двадцять – тридцять п'ять хвилин – молодшого та тридцять п'ять – сорок хвилин – для дітей старшого віку.

Місцем їхнього проведення обирається музична або фізкультурна зала, фізкультурний або ігровий майданчик, групова кімната, паркова або лісова

галявина. В розвазі обов'язковим є участь кожної дитини. Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням, масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних (атракціони, конкурси). Для дітей старшого віку у фізкультурних розвагах можуть переважати конкурси, естафети, вправи та ігри спортивного характеру.

Організуються дні здоров'я. Приблизно один раз на місяць, починаючи з дітей третього року життя. Вони насичені різноманітними формами: лікувально – профілактичні та гартувальні процедури, фізкультурні свята та розваги, рухливі ігри, заняття з фізкультури, дитячий туризм та самостійна рухова діяльність. Проводяться вони як правило на свіжому повітрі. У дні здоров'я освітня робота пов'язується з темами зорового способу життя та власне здоров'я (читання художньої літератури, бесіди, трудова, ігрова, пізнавальна та самостійна художня діяльність). Програма дня здоров'я передбачає заходи націлені як для всього дошкільного закладу так і на кожну вікову групу окремо.

Також організуються тижні фізкультури, програма яких розрахована на декілька днів та проводиться з розрахунком на декілька днів.

Самостійна рухова діяльність проводиться з дітьми кожного дня під час ранкового прийому дітей, денної і вечірньої прогулянок. Вона може проводитися як на майданчику так і у приміщенні.

При організації самостійної рухової діяльності, враховують фізичний розвиток, індивідуальні особливості, та функціональні можливості кожної дитини. Неодмінні умови для проведення це попередня систематична робота з дітьми, мета якої – формування необхідного рухового досвіду, врахування рівня обізнаності про техніку виконання рухів, ігор, формування у неї необхідного рухового досвіду рівня фізичної підготовки та взаємодії між учасниками заходу.

Індивідуальна робота з фіз. виховання проводиться у вільний час групами або індивідуально, як правило у відведений час для самостійної діяльності дітей. Мета роботи – поглиблене ознайомлення та розучування навичок її виконання, усунення будь яких відставань у розвитку фізичних якостей.

Здоров'я - це не тільки відсутність хвороб. цей стан оптимальної працездатності, творчої віддачі, емоційного тону, того, що створює фундамент майбутнього. У дітей низький рівень знань про цінність свого здоров'я і ми повинні навчити дітей самим піклується про своє здоров'я. У питаннях оздоровлення дітей рука об руку повинні йти медики, педагоги,

психологи, фахівці і батьки. Основним завданням має стати виховання здорового способу життя у дітей. потреби бути здоровим, берегти і зміцнювати здоров'я, цінувати щастя здоров'я. Оздоровлення вихованців не може бути ефективним, якщо воно проводиться тільки силами медичних працівників.

Все, чого ми вчимо наших дітей, вони повинні застосовувати в реальному житті. Особлива увага приділяється системі навчання дітей гігієнічним навичкам, формуванню у них доступних знань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей сприйняття дитини. Як показує практика. діти 3-5 років знайомляться з правилами здорового способу життя найбільш ефективно завдяки цілеспрямованій організації їх сенсомоторної ігрової активності з включенням всіляких ігор: тематичні, дидактичні, рухливі, настільно-друковані, сюжетно-рольові, ігри-драматизації, ігри-імітації.