

Формирование у детей дошкольного возраста здорового образа жизни

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

- Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- Подобрать упражнения для развития ловкости, силы, выносливости, быстроты, гибкости (*Приложение №1*)
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника (*Приложение №2*)
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.

- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.
- Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Приложение №1

Комплекс упражнения для развития ловкости, силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Упражнения для развития быстроты

- Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
- Повторный быстрый бег на 10—15 м.
- Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
- Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
- Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
- Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
- Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

- Ходьба: на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях ступни, шаг с носка, прогнувшись и крадучись, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, скрестными шагами и т. д.
- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

- Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
- Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
- Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
- Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
- Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
- Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

Упражнения для развития ловкости

- Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.
- Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
- Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
- Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
- Подвижные и спортивные игры с мячом.
- Упражнения для развития выносливости
- Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

- Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
- Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
- Спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития гибкости

- Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
- Наклоны назад до касания руками пяток.
- Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
- Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
- Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе.
- Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Приложение №2

Упражнения для формирования осанки

- Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.
- Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.
- Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.
- У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясицы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка

отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

- Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.
- То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
- То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.
- То же, с правой рукой и левой ногой.
- То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

- Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).
- Захватывание и переключивание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).
- Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).