

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:
«Приобщение детей к здоровому образу жизни»

Выполнил:
Ониани Ш.Р.
Тренер-преподаватель по футболу
МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.

Содержание

1. Общие положения **приобщения** детей к здоровому образу жизни.
2. Средства **двигательной направленности**.
3. Оздоровительные **силы природы**.
4. Уголок здоровья.
5. Гигиенические **средства**.
6. Работа с родителями.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности.

Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.

И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем; в городе – где мы живём. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

физические упражнения;

физкультминутки и паузы;

эмоциональные разрядки;

гимнастика (оздоровительная после сна);

пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная,
корректирующая;

лечебная физкультура;

подвижные и спортивные игры;

массаж;

самомассаж;

психогимнастика;

сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Например: “Узловка” (пальчиковая игра). Берём верёвку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем её вертикально. Ребёнок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):

Лезет, лезет альпинист –

В этом деле он артист.

По скале и по верёвке

Он наверх залезет ловко!

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладони”, “Цветы”).

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы мы проводим с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Ежедневно в нашем саду проводится закаливание "Ручеёк". Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4-5 секунд. После этого дети ходят по дорожкам до высыхания ног. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. В первом – вода с раствором марганцовки, во втором и третьем – вода чистая, но с другой температурой, в четвёртом – на дне выложены мелкие камешки. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используем “Гимнастику маленьких волшебников”. Дети здесь не просто “работают” - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

В группу родители приобрели “сухой бассейн”. “Купаясь” в нём дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста. Дети получают массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.

Необходимость удерживать своё тело на поверхности постоянно ускользающих “волн” - шариков, побуждает детей координировать движения, при этом успешно развивается костно – мышечный аппарат.

У детей наблюдается улучшение координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь в “сухом бассейне”, дети придумывают разные упражнения: “рыбки”, “ныряльщики”, “найдем игрушку, ракушку” и др. Игры и упражнения в “сухом бассейне” укрепляют мышечную систему.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем мелодии отрезок времени, на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав

запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.

Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Походы;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Аромотерапия;

Витамиотерапия

Закаливание

Бассейн и др.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х

часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Большой оздоровительный эффект имеет “Ароматерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение.

Мы предложили родителям сшить “волшебные мешочки”. Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав.

Мы создаем радостное общение с природой.

Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.

Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.

Запах крапивы уничтожает бактерии.

Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносят из леса, и сами ставят в приёмной, спальне для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Еженедельно в группе, в спальне мы сжигали небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожали вирусы и микробы.

Перед приходом детей в детский сад опрыскивали группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагали детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами. В группе имеется “Волшебный колодец”. Родители часто приносят: свежую ягоду, морковь, яблоки. Всё это мы рассматриваем, определяем на запах, на вкус. Объясняем, что всё это полезно для здоровья человека и заменяем “конфетку” на стакан ягодного напитка, на морковный сок, на ягоду.

В течение дня дети получают удовольствие от ягод смородины, от напитка из плодов шиповника, клюквы, облепихи, брусники. Родители приобрели в группу соковыжималку. Теперь дети получают разнообразные соки из овощей и фруктов.

Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Вместе с родителями создали в группе “Уголок здоровья”, где находятся: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Были оформлены дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

личная гигиена;

проветривание;

влажная уборка;

режим питания;

сон;

правильное мытьё рук;

обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;

обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Все навыки, умения, привычки мы закрепляем и успешно используем в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Работа по проектам: “Начни с зарядки”, “Чистые руки”, “Гигиена приёма пищи”, “Для чего мы чистим зубы”, “Охрана здоровья”, “Если хочешь быть здоров – закаляйся”, “Страна здоровья” - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети, составляя проекты, закрепляют правила личной гигиены, культуры поведения. Проекты: “Вдыхай бодрящий аромат”, “Мой дом – мой друг”, стимулируют детей к здоровому образу жизни, формируют активное отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему.

Участие детей в выполнении проектов, способствует установлению активной позиции, в самосоздании экологически здоровой среды, а также к здоровому образу жизни.

Выполняя проекты, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья, приобретают навыки здоровьесознательной деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывают эмблемы, выбирают цели проектов, находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Этот материал оформляем в “уголке здоровья”, в “книжках – раскладушках”, используем в дидактических играх, на занятиях.

Занятия познавательного цикла о здоровье мы строим с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта:

На занятиях “Правила поведения на воде” и “Воздух и здоровье” - даём понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своём здоровье.

На занятиях “Для чего мы чистим зубы” и “Гигиена приёма пищи” - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

На занятии “Земная аптека” дети познакомились с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, использовались в играх,

дома при лечении собственных недугов. Дети получили достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому создали в группе “Фитомодели” из комнатных растений, которые являются не только украшением интерьера, но и стали помощниками в оздоровлении детей. Все растения подобрали с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей.

На занятиях и в свободное время объясняли детям о пользе комнатных растений, приучали ухаживать за растениями. Рассказывали детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания.

Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект – это: фикус, герань, хлорофитум. Поэтому особо следим за их чистотой.

Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который в течение четырёх лет записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотোগрафии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями

впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Родители часто выполняли задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. Все работы в альбоме выполнены с любовью, много разных фотографий: ребёнок спит, кушает, занимается гимнастикой. После выходных дней дети с удовольствием рассматривают альбомы, вспоминают, как они играли, ходили в лес, прикладывают ладонь и смотрят - на сколько она подросла, рисуют своё настроение. Альбом "Я и моё здоровье" – это частица жизни ребёнка.

Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. После проведённых мероприятий, после близких встреч с родителями, мы обратились с просьбой пополнить нам "Уголок здоровья", наш исследовательский уголок. Все родители без исключения с пониманием отнеслись к нашей просьбе. Наш уголок обогатился шнурами, пуговицами, прищепками, платочками, зеркалами и т.д.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе

составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

предлагаем папки – передвижки;

приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;

проводим анкетирования.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

Литература.

1. Шон Грин «Библиотека футбольного тренера».
2. М.М.Боген «Обучение двигательным действиям».
3. В.М.Волкв, В.П.Филин «Спортивный отбор».
4. Редакция Льва Борисовича Коормана «Физкультура и спорт».
Настольная книга учителя физической культуры.