

Формирование здорового образа жизни дошкольников на прогулке

*Из опыта работы
воспитателя Стрельниковой С.Н.*

1. На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

2. Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, средство приобщения детей к здоровому образу жизни. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия, двигательное «голодание», наблюдается как в семье, так и в дошкольной организации. Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически.

3. Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях является **прогулка**. Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается двигательная активность, основанная на оптимальном соотношении разных подвижных игр и упражнений. Воспитатели не всегда уделяют должное внимание прогулкам, особенно в холодное время года. Зачастую они сокращают время их проведения, затрудняются в организации и проведении подвижных игр, что ведёт к снижению двигательной активности.

4. Потребность в движении свойственна маленькому ребенку. Мы, взрослые, должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений. Для организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе на участке ДООУ имеется спортивный комплекс, оборудованная спортивная площадка с различным спортивно-игровым оборудованием: канат, гимнастическая лестница, скамьи с наклоном, турники, змейки, футбольное и баскетбольное поле. Все это помогает в один день побывать пиратом на корабле, в непроходимых Джунглях, или высоких горах... Кроме того вся территория детского сада - это дорожный городок, где можно путешествовать на велосипедах, велосипедах, самокатах, толкатах, а зимой на санках, лыжах.

5. Особую пользу велосипед приносит детям, имеющим лишний вес. Нагрузка, которую испытывает тело человека во время такой езды,

благоприятно влияет на сердечнососудистую систему, снижая вероятность появления инфаркта. Что еще может так легко и интересно поспособствовать укреплению здоровья, веселой прогулке и улучшению внешних данных, нежели езда на велосипеде?

Велосипед это волшебное средство, которое сможет отвлечь детей от мониторов компьютеров, влияющее на снижение зрения у детей, будет провоцировать большое желание совершать прогулки как можно чаще, что и будет результатом в борьбе с лишним весом, повышением иммунитета детей.

Во время катания на велосипеде (роликах, самокате) у детей на свежем воздухе легкие начинают работать в полную силу, достаточно обогащая кровь кислородом. Тем родителям, которые желают укрепить иммунитет ребенка, езда на велосипеде, тем более на свежем воздухе, как раз может расцениваться как начальная стадия закаливания детского организма. Во время велосипедных прогулок вырабатывается гормон счастья - эндорфин. А мы же все хотим сделать деток счастливыми и здоровыми!

6. В целях насыщения прогулки интересными делами в ее структуру предлагается вносить наблюдения и дидактические задания, совместные со взрослым трудовые действия и подвижные игры. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей. В работе с детьми организация детской деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны, а большинство затрудняются в самостоятельном выборе игр, игрушек и пособий.

Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается. Двигательная Активность, основанная на оптимальном соотношении разных игр и упражнений, подобранных с учетом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей. Содержательная сторона двигательной активности детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие.

7. Осенью дни становятся все короче, а погода - все хуже. Но, несмотря на это, дети с огромным удовольствием играют на улице, ведь для них нет неудачного сезона или погоды. И осенняя прогулка - это прекрасная

возможность порадовать ребенка интересными играми и активностями, а самой отвлечься от сезонной хандры и тоже от души повеселиться.

Важно используются такие виды ДА, которые помогают детям познакомиться со свойствами предметов, получить новые представления и знания об окружающей действительности, трудовые навыки, расширить двигательный опыт, улучшить пространственную ориентировку и закрепить умение действовать совместно.

Прогулка при правильной организации является одним из важных моментов закаливания. Закаливающие и развивающие мероприятия составляют основу воспитательно-оздоровительного процесса в детском саду, цель которого снизить заболеваемости детей. Наиболее эффективное проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности у ребенка усиливается работа сердца, легких, а следовательно увеличивается поступление кислорода в крови. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья. Подбирая игры для дневной прогулки, учитываю предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, логики), которые требуют сосредоточенного внимания, планирую игры более подвижного характера. Провожу их со всей группой в начале прогулки. Желательно, чтобы их было две: первая с большой нагрузкой, например, «Охотники и звери», вторая – более спокойная «День и ночь». После физкультуры, музыкального занятия провожу игры средней подвижности в середине или конце прогулки.

В жаркую погоду выбираю игры спокойного характера и меньшей подвижности, что исключает опасность перегрева. Если на улице холодно, сыро, то подвижную игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. В летнее время хорошим средством закаливания, а также формированием свода стопы является босохождение. В своей работе использую закаливание детей солнечными лучами. Это закаливание не требует специальных процедур, оно происходит во время разнообразных игр на участке или за его пределами.

8. На каждой прогулке педагогу необходимо упражнять детей во всех видах основных движений, используя для этого сочетание естественных условий со специальными пособиями. Например, можно использовать такое упражнение: идти между двумя линиями, подбрасывая мяч вверх и ловя его двумя руками, дойдя до пня, положить мяч, возле него встать на пень, прыгнуть, подбежать к ветке, пролезть в обруч, положить мяч, подпрыгнуть, достать ветку. В таких комбинированных упражнениях, которые охватывают различные группы мышц, улучшается осанка детей, развивается ловкость и быстрота движений. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм – эстафетам.

В зимнее время использую игры спортивного характера – хоккей. Весной, летом, осенью – футбол, баскетбол, бадминтон. Внося разнообразие в содержание прогулок, зимой имеет место катание на санках, скольжение по

ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на ледянках. У детей вызывает большой игровой интерес такие игровые упражнения как «Гонка санок», «Успей первым», «На санках», «Быстрые упряжки» и т.д. Весной и летом большое удовольствие приносит детям катание на велосипедах, самокатах, веломобилях, толлокатах. При организации спортивных игр и упражнений под особым наблюдением важно держать ослабленных детей, которые недавно вернулись в детский сад после болезни. Для них нужно уменьшить нагрузку, время от времени предлагаю им отдохнуть, но затем снова быстро включать их в игру.

По отношению к малоподвижным детям основным методом является активизация, выполнение движений более интенсивно, выполнение активных ролей в играх.

9. Умение детей двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет ребенок. Основной задачей развития физических качеств у детей дошкольного возраста является охрана и укрепление их здоровья, полноценное физическое развитие закаливание, формирование двигательных и культурно – гигиенических навыков и умений.

Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.