

## **«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в период летней оздоровительной компании».**

Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья – ничто.  
Сократ

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной, в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Развитие ребёнка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребёнка с окружающими его близкими людьми. Точно так же и отношения детей дошкольного возраста к своему здоровью в значительной степени зависят от ближайшего окружения, в которое входят и ДОУ. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

Здоровье и развитие человека зависит от наследственности, состояния окружающей среды и образа жизни. Каждый из перечисленных выше факторов имеет на Таймыре свой негативный «северный оттенок».

В нашем регионе сконцентрированы наиболее неблагоприятные природно-климатические факторы в отношении их воздействия на организм человека и развитие личности.

Кратковременность, а часто и полное отсутствие прогулок в морозные, ветреные и дождливые дни, длительное пребывание в закрытых помещениях создают проблему «моторного голода». Это, в свою очередь, способствует наступлению общего утомления, что

отрицательно сказывается на физическом развитии детей, их двигательных функций и умственной активности. Наиболее благоприятная пора для укрепления здоровья маленьких северян, их всестороннего развития – короткое заполярное лето.

Именно поэтому, работая в ДОУ в период летней оздоровительной компании, я разработала и внедрила проект «Здоровей-ка Неболей-ка».

Цель проекта: формирование у дошкольников правильного отношения к своему здоровью, навыков безопасного поведения.

Задачи:

- способствовать формированию основ ЗОЖ, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- формировать потребность осознанно подходить к своему питанию, воспитание культуры поведения за столом;
- формировать осознанное отношение к соблюдению правил дорожного движения;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- развивать умения обосновывать и соблюдать правила личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей;
- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, внимание, восприятие, ориентировка в пространстве).

Так как проект был разработан для всех возрастных групп ДОУ то, определяя основное содержание мероприятий, проводимых в рамках проекта, мною учитывались индивидуальные и возрастные особенности детей, их интересы, потребности и возможности. Основным ориентиром стал учёт жизненного опыта детей, особенностей их поведения, предпочтений. Это позволило избежать передачи уже известных им знаний или таких, которые они пока не могут использовать из-за их непонятности или удалённости от реальной жизни. В то же время, опираясь на уже имеющиеся у детей знания и представления, мне удалось выделить те направления, по которым необходимо провести специальное обучение и выбрать адекватную методику. В ходе реализации проекта к активному сотрудничеству были привлечены все педагоги ДОУ, а так же родители.

В начале, с помощью бесед и различных игровых приёмов, был выявлен уровень представлений детей о здоровом образе жизни. Затем мною был разработан план мероприятия на летний период работы, для каждой возрастной группы детей.

Для формирования представлений детей о здоровье и ЗОЖ были созданы «уголки здоровья», оборудованные детскими книжками,

раскрасками, дидактическими играми по темам, альбомами с фотографиями детей групп, на которых запечатлены физкультурные занятия, санитарно-гигиенические и закаливающие процедуры, прогулка и др.

Составной частью здоровье сберегающего пространства являются выставки специальной и детской литературы, а так же плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых. По каждой теме мы с детьми выпускали газету, где было отражено основное содержание полученных знаний по данной теме, основываясь, на это менялось и содержание информационных стендов для родителей.

Каждый день с детьми проводилась зарядка, закаливание, 2-3 раза в неделю ребята посещали спортивный зал, в хорошую погоду большую часть времени дети проводили на свежем воздухе, по возможности с экскурсией возвращались пешком, обращая внимание на знаки дорожного движения, сигналы светофора. Помимо этого, мы с детьми совершали пешие прогулки в тундру, где познакомились с правилами безопасности в природе, обращая особое внимание детей на то, что не все растения могут быть полезными и безопасными для здоровья. Для закрепления этих знаний детьми были изготовлены светофоры, коллективная работа «Наш город», а так же знаки дорожного движения, которые дети сделали с родителями. В результате чего дети не только закрепили знания о правилах поведения на улице и правилах дорожного движения, но и развивались сенсорные, моторные и интеллектуальные функции (такие как :мышление, память, воображение, внимание, ориентировка в пространстве).

Была проведена игра «Счастливый случай» на тему и полезная еда, в ходе которой ребята закрепили знания о здоровой пище, было составлено вкусное и полезное меню для каждого ребёнка индивидуально, дети раскрашивали и вырезали овощи и фрукты. Посредством этих упражнений у детей развивалась мелкая моторика пальцев рук, память, внимание, мышление.

В конце летней оздоровительной компании было проведено заключительное мероприятие «Праздник здоровья», для того чтобы узнать уровень усвоенных детьми знаний и умение применить их на практике.

Так же мы с ребятами выпустили книгу «Что бы быть здоровым надо...», в которую вошли рассказы и иллюстрации детей о ЗОЖ, и книгу «Рецепты от простуды», для создания которой были привлечены родители.

Совместная деятельность детей и взрослых по изготовлению страниц книг направлена на закрепление и систематизацию представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ.