

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по формированию представлений о здоровом образе
жизни у детей старшего дошкольного возраста
от 5 до 7 лет

«Закаливание - первый шаг

к здоровью»

Подготовила:
воспитатель
Горбенко Наталия Андреевна



г. Нижневартовск

В старшем дошкольном возрасте продолжается деятельность по укреплению здоровья детей, воспитывается правильная осанка, совершенствуются разнообразные навыки. Успешное решение задач всестороннего воспитания и укрепления здоровья детей возможно лишь при создании необходимых гигиенических условий и четком выполнении режима дня.

Режим дня. Организация питания. Дети 7 года жизни обеспечиваются четырехразовым питанием. Интервалы между приемами пищи - 3,5-4 ч. Строгое соблюдение установленного времени для завтрака, обеда, ужина способствует возбуждению в определенные часы аппетита, хорошему усвоению пищи, дисциплинирует детей, приучает их к порядку.

Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.

В процессе приема пищи нельзя торопить ребенка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи. Не допускается насильственное кормление: оно может вызвать у ребенка стойкую негативную реакцию на еду. Полезно усадить ребенка, который плохо ест, рядом со сверстниками, имеющими хороший аппетит. По поводу тех детей, у кого часто отсутствует или снижен аппетит, необходима консультация педиатра.

Организация сна. Дети спят днем один раз; продолжительность сна - 2 ч. Ночной сон должен длиться не менее 10-10,5 ч. Укладывание и подъем детей проводят при нормальной температуре воздуха в помещении. Во время сна необходимо предусмотреть доступ свежего воздуха, при этом температура не должна превышать + 16-17°. Важно, чтобы дети спали в специальной одежде (пижамах, рубашках из хлопчатобумажной ткани).

Необходимо обеспечить спокойную обстановку в группе в период, предшествующий сну и во время него. Перед укладыванием должны быть исключены подвижные игры, а в процессе сна - громкие разговоры персонала, шум. Надо предусмотреть солнцезащитные устройства на окнах спальных комнат, смягчающие яркий дневной свет. При укладывании детей обязательно соблюдение принципа постепенности: малышей, которые плохо засыпают, нужно укладывать раньше, а подъем детей осуществлять по мере их самостоятельного пробуждения. Следует добиваться, чтобы спали все.

Воспитатель во время сна детей находится в этой же комнате. Организация прогулки. Прогулка должна быть организована так, чтобы обеспечить достаточное пребывание детей на воздухе, их двигательную активность, способствовать закаливанию. В холодный период года дети находятся на воздухе 4—5 ч ежедневно: в первую половину дня - до 1 ч 50 мин - 2 ч, во вторую - до 1,5 ч и вечером по возвращении из детского сада до 1,5 ч (с учетом условий погоды и состояния ребенка).

Важно, чтобы ежедневный утренний прием детей проходил на участке в течение всего года (за исключением крайне неблагоприятных погодных условий). В теплое время пребывания малышей на воздухе должно быть максимальным. Прогулки проводятся в любую погоду; при неблагоприятных условиях (ветер, низкая температура воздуха) следует организовывать игры в беседке, под навесом. Зимой при температуре воздуха свыше - 15 - 16 ° продолжительность прогулки сокращается.

При подготовке к прогулке дети четвертого года жизни еще нуждаются в помощи взрослых. Выход на прогулку по-прежнему осуществляется постепенно, по мере одевания малышей, т. е. небольшими группами.

Прогулки следует организовывать так, чтобы они были интересны и содержательны, насыщены разнообразной деятельностью. Целесообразно сочетать игры и занятия разной степени подвижности. Необходимо выносить на участок специально выделенные для игр на воздухе игрушки, пособия. Педагог руководит самостоятельной игрой детей с учетом их индивидуальных особенностей: одних побуждает к движению, других своевременно переключает на более спокойные игры.

Организация занятий. В старшем дошкольном возрасте ежедневно проводятся два занятия общей продолжительностью до 40 мин, включая перерыв. Занятия организуют в первой половине дня. Перерыв между ними следует использовать для переключения детей на другую деятельность и не допускать чрезмерно подвижных, шумных игр.

Нельзя произвольно увеличивать продолжительность занятий и их количество в течение дня. При составлении плана работы очень важно избежать однообразия в содержании занятий, предусмотреть возможность переключения детей с одного вида деятельности на другой, широкое использование игровых элементов, сочетание умственной и двигательной нагрузок. Нельзя забывать также и о включении в структуру занятия двигательных компонентов, физкультминуток. Все это необходимо не только для лучшего усвоения детьми знаний, но и для предупреждения их утомления. В целях формирования у детей правильной осанки столы и стулья в групповой комнате следует подобрать и разместить в соответствии с ростом воспитанников. Показатели роста детей четвертого года жизни характеризуются большим индивидуальным диапазоном — от 84—85 до 115—118 см. В соответствии с этим в группе должны быть столы и стулья двух-трех размеров. Вторая младшая группа оборудуется преимущественно четырехместными столами'. Столы и стулья одного размера маркируются одинаковым значком (рисунком). Ребенок должен уметь по значку самостоятельно находить стол и стул, соответствующий его росту.

Педагогу необходимо правильно рассадить воспитанников: дети низкого роста, а также малыши с нарушением слуха, зрения, со сниженной работоспособностью должны сидеть ближе к нему. В процессе занятий воспитатель уделяет им особое внимание, оказывает своевременную помощь.

В помещении группы, особенно во время занятий, важно обеспечить достаточное освещение и чистый воздух. Столы нужно поставить таким образом, чтобы дети сидели свободно, не мешали друг другу, если кому-то понадобится встать со своего места.

Закаливание. Для детей 7 года жизни используются те же виды закаливания, что и на предыдущем возрастном этапе. Воздушное закаливание обеспечивается пребыванием детей в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше + 22 °, дневным сном при доступе свежего воздуха (или сном на воздухе), воздушными ваннами при постепенном снижении температуры воздуха в спальном помещении до +18 ° (+16 °) во время одевания и раздевания малышей с учетом состояния их здоровья.

В групповой комнате здоровым детям лучше всего находиться в платье (рубашке) из хлопчатобумажной ткани, легких туфлях, носках. Вопрос о том, как одеть ослабленного ребенка или малыша, пришедшего в группу после болезни, согласовывается с медицинскими работниками. Облегчать одежду ребенка нужно постепенно. Следует проводить постоянную работу с родителями, чтобы в условиях семьи воздушно-тепловой режим помещений и одежда ребенка соответствовали гигиеническим требованиям.

Закаливание солнечными лучами осуществляется во время утреннего приема и утренней прогулки в процессе игр детей на участках, освещенных прямыми солнечными лучами, и в полосе светотени. В теплое время года педагогу необходимо регулировать длительность пребывания воспитанников на участках, освещенных прямыми солнечными лучами. Ее увеличивают постепенно - с 5-6 до 10 мин одномоментного пребывания и до 40-50 мин в течение дня. Так же постепенно, по мере привыкания детей к местным солнечным ваннам, обнажается поверхность тела ребенка: сначала оголяются руки, ноги, затем детей раздевают до трусиков и маек и далее только до трусиков.

В старшем дошкольном возрасте продолжают закаливание водой. Ребенка приучают пользоваться водой комнатной температуры при умывании. После того как дети привыкнут к простейшим водным гигиеническим процедурам, переходят к местным - обливанию ног или влажным обтираниям до пояса. В холодный период года водные процедуры проводятся после дневного сна. Для обливания ног 1 Размеры столов и стульев см. Используют воду с постепенным снижением температуры с + 30 до + 18 ° (4- 16 °). Через один-два дня температуру воды снижают на 2 °. Обливание ног проводится в помещении с температурой воздуха не ниже + 20 °. Расход воды на одну процедуру составляет 1/2—1/3 л, продолжительность обливания -15-20 с. После обливания необходимо растереть ноги ребенка сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Необходимо помнить о том, что к моменту обливания ноги малыша должны быть теплыми. Обливание ног можно проводить также с использованием воды контрастных температур.

Общее обливание (душ) организуется преимущественно в теплое время года, а зимой только при наличии соответствующих условий. Начальная температура воды при общих обливаниях + 35 °. Через каждые три-четыре дня ее снижают на 2 °, доводя постепенно до + 26—28 °. Продолжительность этой процедуры —30—40 для каждого ребенка. В зимнее время вместо обливаний можно проводить влажные обтирания до пояса с постепенным снижением температуры воды в тех же пределах. Если ребенок отсутствовал десять-пятнадцать дней, то закаливание его водой осуществляется при начальной температуре.

Во время закаливания необходимо создавать обстановку для благоприятного эмоционального состояния ребенка и его положительного отношения к водным процедурам. Все дети должны иметь индивидуальные полотенца.

Водные закаливающие процедуры осуществляются воспитателем и няней под контролем медицинского работника. При этом необходимо соблюдать индивидуальный подход, учитывая состояние здоровья и особенности организма каждого ребенка. Летом при наличии условий можно организовывать купание

детей в открытых водоемах. Для этого требуется специально отведенное место с небольшой глубиной (не выше пояса ребенка) и ровным чистым дном. Как и в первой младшей группе, купать детей начинают в безветренную погоду при температуре воздуха + 24—25 ° и температуре воды + 22—23 °. Купание проводится подгруппами из восьми — десяти человек под контролем двух взрослых, продолжительность его—10—12 мин. Со временем, когда дети привыкнут, их можно купать и в более прохладной воде.

К купанию в открытых водоемах можно переходить лишь после предварительной подготовки детей путем местных, а затем общих водных процедур. Для того чтобы, находясь в воде, малыши не переохлаждались, они должны играть, двигаться под руководством взрослого. Перед купанием ребенку некоторое время следует побыть в тени, чтобы не входить в воду разгоряченным, вспотевшим. Если у ребенка появились признаки охлаждения - посинение кожных покровов, появление «гусиной кожи», его немедленно выводят из воды, растирают полотенцем, переодевают в сухую одежду. Всем детям после купания нужно тщательно вытереться, переодеться в сухую одежду. Целесообразно организовать игры, привлечь малышей к выполнению физических упражнений. В открытых водоемах дети могут купаться не ранее чем через 30-40 мин после приема пищи. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формируя у детей навыки самообслуживания, важно в первую очередь научить их не только самостоятельно есть и умываться, но делать это правильно, аккуратно, самим достигать нужного результата. Основным методическим приемом формирования навыков личной гигиены является показ и подробное объяснение действий и их последовательности. Решающее значение при этом имеет практическое участие ребенка в выполнении данного действия, иначе никакое овладение навыками личной гигиены невозможно. Подробный показ и объяснение в сочетании с непосредственным участием детей в том или ином трудовом процессе научит их точно следовать необходимому способу действий,

исполнительности.

Формируя навыки умывания, важно не стеснять детской самостоятельности. Формирование навыков умывания происходит постепенно. В первые дни воспитатель показывает и объясняет лишь самые простые действия (смочить руки водой, потереть друг о друга ладони и тыльные части рук).

Уже через 2 мес. у детей образуются довольно прочные навыки, что дает возможность усложнять требования, например: закрывать рукава (сначала с помощью взрослого). По мере овладения детьми навыками воспитатель предъявляет более высокие требования к качеству умывания. Так же постепенно малышей приучают правильно пользоваться полотенцем, показывают, как его держать, как вытираться, поощряют тех, кто делает это правильно.

По окончании умывания воспитатель обращает внимание детей на их внешний вид, отмечает, что они стали чистые, аккуратные, что на них приятно смотреть. Необходимо закреплять у детей привычку садиться за стол только с чистыми руками. Педагог хвалит тех, кто делает это без напоминания. Очень важно, чтобы дети соблюдали правила гигиены осмысленно. Для этого воспитатель обязательно должен сопровождать свои действия словом, объяснением. Овладение ребенком гигиеническими навыками делает его самостоятельным. Для достижения положительных результатов нужен

дифференцированный подход к детям. Одним малышам педагог активно помогает, других только контролирует, третьим напоминает; воспитанников, проявляющих самостоятельность, ставит в пример.

Культурно-гигиенические навыки формируют у детей и в процессе еды. Повседневные упражнения, поощрение самостоятельности позволяют научить ребенка к четырем годам есть опрятнее. При подготовке к обеду или завтраку следует обратить внимание малышей на то, как чисто на столах, напомнить, что есть следует аккуратно, наклоняясь над тарелкой. Воспитатель показывает, как пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой. Ежедневно он следит за тем, кто из детей и как выполняет его указания. Если ребенок забыл какое-либо требование, воспитатель подходит к малышу, напоминает, как себя вести во время еды, сколько брать пищи. Это надо делать незаметно, не привлекая внимания других детей. Педагог ставит в пример ребят, которые аккуратно выполняют все требования.

Сформировать у малышей навыки личной гигиены удастся благодаря четкой организации воспитательной работы в группе, соблюдению твердо установленного режима дня, при условии единства требований со стороны обоих педагогов и няни, наблюдений и контроля за действиями детей. Воспитание навыков культурного поведения и положительных взаимоотношений.

В старшем дошкольном возрасте по-прежнему серьезное внимание уделяется воспитанию у детей вежливого, уважительного отношения к старшим. При регулярном педагогическом руководстве правильные действия закрепляются, становятся привычными и легко выполняются в обычных условиях. Педагог добивается этого путем прямого обучения (показа, объяснения), используя конкретные примеры, мотивируя, почему надо делать или поступать именно так, а не иначе.

Педагог стремится к тому, чтобы для воспитывая у детей уважение и признательность к окружающим, педагог учит их разговаривать со старшими, отвечать на заданные вопросы (не перебивать, не строить гримасы, обращаться на «Вы»).

В старшем дошкольном возрасте продолжают воспитывать у детей отзывчивость к товарищам, добиваясь, чтобы они проявляли ее по собственной инициативе. Педагог делает это не только путем предупреждения и устранения ссор, недоразумений, но в большей степени посредством создания доброжелательной обстановки во время совместных игр, повседневной деятельности, используя каждую ситуацию из жизни детей в коллективе сверстников. Так, если малыши не поделили между собой какие-либо игрушки, воспитатель обсуждает с ними этот случай, объясняет и показывает, как надо поступить. Педагог учит воспитанников проявлять внимание к интересам друг друга: поддерживает у ребенка стремление поделиться, отозваться на просьбу товарища, приучает малышей не мешать друг другу, не разрушать постройки, не отнимать игрушки, книги. С помощью персонажей кукольного театра или театра игрушек можно показать детям, как неприглядно выглядит ребенок, который груб, жаден.

Педагог создает условия, побуждающие детей переходить от действий в одиночку к кратковременному взаимодействию и совместным действиям по два-

три человека в игре, при выполнении трудовых поручений. Необходимо постоянно наблюдать за поведением и общением детей, учить приветливо и доброжелательно разговаривать друг с другом, обращаться с просьбой, вопросом, выслушивать ответ, выступать инициаторами совместных действий, выполнять подчиненные функции.

У детей старшего дошкольного возраста формируют элементарные представления о том, что хорошо и что плохо. Для закрепления этих представлений проводят беседы, используют произведения художественной литературы, картинки, диафильмы, примеры из жизни окружающих взрослых и детей. Важно, чтобы дети эмоционально реагировали как на хорошие, так и на плохие почти не только замечали и оценивали проявления доброжелательности, дружелюбия, но и сами выражали гуманные чувства, уважительное отношение к окружающим их людям. Детей учат пользоваться словами спасибо, пожалуйста не формально, а выражая при этом истинное чувство уважения и признательности. Для этого взрослый должен всякий раз, когда ребенок произносит «волшебные слова», сосредоточивать его внимание на оказанной услуге, способствуя тем самым пробуждению у малыша чувства благодарности.

Во время прогулок за пределы участка детского сада воспитатель обращает внимание детей на поведение окружающих, высказывает одобрение по поводу хороших поступков. Он требует от воспитанников соблюдения установленных правил поведения на улице и в общественных местах, поощряет тех, кто делает это без указаний взрослого.

У детей формируют навыки аккуратности и бережливости. Взрослый по-прежнему показывает пример бережного обращения с книгами, игрушками, привлекает малышей к посильному участию в уборке пособий, их ремонте. Перед выходом на прогулку педагог предлагает воспитанникам проверить, все ли убрано на место. Время от времени он вместе с детьми просматривает игрушки, книги, отмечая их состояние. Без излишнего морализирования воспитатель указывает причину, вызвавшую поломку игрушки, порчу книги и пр.

Предъявляя ребенку требование бережного обращения с вещами, книгами и игрушками, педагог объясняет и показывает ему соответствующие действия, приемы. Каждый воспитанник должен знать место, где хранятся игрушки, уметь убирать их. Только при этих условиях навыки становятся прочными и побуждают ребенка к правильному поведению.