

Основи формування потреби у здоровому способі життя в умовах дошкільного навчального закладу

Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного і психічного здоров'я дитини. Саме тому я намагаюсь дотримуватися виконання дітьми режимних моментів протягом всього часу перебування у закладі. Велику увагу приділяю прогулянці, адже свіже повітря дуже важливе для здоров'я малят. На ігровому майданчику забезпечую рухову активність, проводжу 2-3 рухливі гри, навчаю дошкільнят швидкості, спритності, витривалості, сили, орієнтації в просторі, таким чином, здійснюю всебічний підхід у формуванні їх здорового способу життя.

День починається з ранкової гімнастики. Я пропоную дітям комплекс до занять з фізичного виховання, підбираю прості та доступні вправи на різні групи м'язів: плечового поясу, спини, живота, ніг. На всіх етапах роботи звертаю увагу на правильне дихання, поставу. Після денного сну діти виконують пробуджувальну гімнастику, як перехід від відпочинку до активної діяльності в другій половині дня.

Під час виконання режимних моментів прагну до того, щоб дотримання правил особистої гігієни стало для дітей природним, наряду с цим вчу виконувати самомасаж спеціальними рукавичками.

Заняття з фізичної культури проводжу відповідно до вимог Програми виховання та навчання дітей з вадами слуху даної вікової групи. На заняттях крім вступної частини, загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, проводжу рухливі ігри, під час яких виховую у дітей сміливість, рішучість, спритність, уважність, дисциплінованість, вміння грати в колективі. Поряд з цим веду роботу над розвитком пам'яті, мовлення, розширенням словникового запасу. В заключній частині заняття слідкую за тим, щоб привести організм дитини у спокійний стан після фізичного навантаження.

Велику увагу приділяю вивченню дітьми рухів фонетичної ритміки, дозуванню звукового насичення, що формується сурдопедагогом відповідно до досягнень дітей щодо вимови.

Під час проведення малорухливих занять, забезпечуючи відпочинок дітей проводжу фізкультурні хвилинки, які викликають активну роботу м'язів, а це в свою чергу посилює кровообіг, підвищує інтенсивність роботи серця, дихання. Фізкультурні хвилинки впливають на емоційно-позитивний, фізичний та психічний стан вихованців, на розумову діяльність. У дитини знову відновлюється активність, працездатність.

Отже, гармонійний розвиток організму дошкільника неможливий без всебічного фізичного виховання і відіграє важливу роль у комплексному підході до формування культури здорового способу життя.