

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Бахтиярова Наталья Николаевна

воспитатель

МБДОУ ЦРР – Д/С №10 «Светлячок»

г. Старый Оскол, Белгородской область

Бурнашева Ольга Анатольевна

воспитатель

МБДОУ «Обуховский Д/С ОБ «Земляничка»

с. Обуховка, Белгородская область

ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: в статье говорится о здоровьесберегающих технологиях, помогающих воспитывать у дошкольников осознанное отношение к здоровому образу жизни. Исследователи отмечают важность активной работы с родителями в решении данного вопроса.

Ключевые слова: здоровье, валеология, здоровьесбережение.

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистики бьют тревогу. Многие причины от нас не зависят, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребёнка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитанию у дошкольника осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему

природой. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Комплекс задач, который решается в процессе работы с детьми дошкольного возраста, направлен на совершенствование систем и функций детского организма, накопление им двигательного опыта и переносе его в повседневную жизнь, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольника определяет высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Здоровый образ жизни – это благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддерживания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с

оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы [3].

Для профилактики утомления детей проводятся динамические паузы (физкультминутки), которые проводятся в течение всего дня и выполняют релаксационную, коммуникативную, воспитательную функции. Пальчиковая гимнастика для дошкольников играет очень важную роль. С ее помощью развивается не только мелкая моторика, но также и речевой центр ребенка. Веселые игры с сопровождающими их интересными стишками доставляют большое удовольствие ребенку.

Подвижные игры проводятся как часть физкультурного занятия на прогулке и в групповой комнате.

В ДООУ осуществляется работа по трем основным направлениям: физкультурно-оздоровительная работа; лечебно-профилактическая; образовательная деятельность.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы педагогами проводятся: ежедневная утренняя зарядка; физкультурные занятия согласно расписанию; подвижные игры в группе и на прогулке; спортивные развлечения; спортивные семейные праздники для детей и их родителей.

В рамках образовательной деятельности с детьми проводятся познавательные беседы о здоровом образе жизни и о формировании привычек здорового образа жизни: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Мы здоровыми растем», «Где прячется здоровье?».

Активная работа с родителями является важной частью воспитания у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. Консультации

для родителей на тему поддержания и сохранения здоровья детей, профилактики гриппа и простудных заболеваний, ведения здорового образа жизни в семье; родительские собрания на тему: «Здоровая семья – здоровые дети»; «Здоровое питание детей – залог крепкого здоровья» и т. д. ; совместные с родителями спортивные мероприятия и развлечения активизируют работу по сохранению здорового образа жизни и повышению двигательной активности дошкольников, способствуют сплочению детей и взрослых, формируют потребность в здоровом образе жизни.

Таким образом, работа по формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни привычек здорового образа жизни у детей проводится на достаточно высоком уровне, что приводит к снижению уровня заболеваемости у детей и к улучшению посещаемости ДОУ.

Список литературы

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 255 с.
2. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 242 с.
3. Федоровская О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О.М. Федоровская // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 33–36.