

Нуруллина Регина Илгизовна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПЕДАГОГА И ВОСПИТАННИКОВ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: *воспитание здорового ребенка и полноценное развитие его организма – одна из самых главных проблем в современном обществе. У дошкольников усиленно происходит психофизическое формирование, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем. Автор статьи отмечает, что система формирования здорового образа жизни у дошкольников включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений, развитие творческих способностей.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, педагог, дошкольник, дошкольная образовательная организация.*

В настоящее время все большее значение приобретает проблема воспитания здорового поколения. Интерес к здоровью подрастающего поколения в большинстве своем обусловлен, тем что у дошкольников отмечается снижение темпов физического развития. Все это ведет к росту заболеваемости и снижением функциональных способностей дошкольников. Дошкольное детство является основным периодом жизни, когда у детей начинают формироваться все функциональные структуры, которые определяют потенциальные возможности человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки дошкольни-

ков еще недостаточно прочны и нервная система выделяется особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Ребенок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо понимать и чувствовать других детей. Поэтому формирование у детей ответственности за свое здоровье – это педагогическая проблема.

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматриваются на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социальных групп населения и особенно детей дошкольного возраста. Многообразие примеров образа жизни человека в современном обществе, с которыми постоянно сталкиваются дети не всегда является образцовым, в результате у формирующейся личности могут сложиться неверные представления о здоровом образе жизни или разрушиться уже сложившиеся представления.

Работа педагогов дошкольного образовательного учреждения в направлении на стимулирование дошкольников на здоровый образ жизни должна строиться из комплекса оздоровительных мер, таких как: физкультурные занятия, привитие гигиенических навыков, также лечебно-профилактической и психолого-педагогической работе, а также в сочетании с образованием дошкольников по вопросам укрепления и сохранения здоровья. Именно этому проблема организации и методики стимулирования педагога и воспитанников в формировании здорового образа жизни остается актуальной.

Целью психолого-педагогического сопровождения в формировании здорового образа жизни является обеспечение нормального психического и физического развития ребенка. Именно поэтому детский сад носит оздоровительно-педагогическую направленность и должен способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навы-

ков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную работу, где бы присутствовали атрибуты, ритуалы, символики, терминологии и знания по здоровому образу жизни. Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение уклада и стиля жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно должен быть связан с двигательной активностью, то есть с использованием физкультурно-оздоровительных занятий, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального созревания дошкольника. Именно на основе заинтересованности детей к физкультурно-оздоровительным занятиям, будут формироваться познания и умения, обеспечения здоровой жизнедеятельности, то есть мотивацию на здоровье. Формирование знаний дошкольников о здоровом образе жизни будет успешным, если деятельность педагога и дошкольников будет носить целенаправленный, целостный и систематический характер. Положительным моментом является то, что педагог своей деятельностью будет способствовать формированию интереса дошкольников к собственному здоровью, а также умения и знания дошкольников будут способствовать их творческой реализации отвечающей за позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Также хотелось бы сказать, что главной задачей педагога в стимулировании дошкольников к здоровому образу жизни – это не только дать детям знания, а главное воспитать в них желание быть здоровым и научить умению, при необходимости, помогать себе и другим детям. При разъяснении материала нельзя ограничиваться только его словесным изложением. Рекомендуется употреблять приемы, стимулирующие ребенка к действию: наглядные, практические, проблем-

ные ситуации, экспериментирование. Вместе с тем надо помнить, что эти приемы надо сопровождать ненавязчивым словом. Кроме картинок, фотографий, фильмов, слайдов целесообразно в качестве наглядного материала использовать предметы гигиены, продукты питания. Успех занятий будет зависеть не столько от специально организованных занятий, сколько от умело использованных и спонтанно возникающих педагогических ситуаций, в которых дошкольники могут наблюдать, сравнивать и действовать.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней. Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезням и травмам. Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Список литературы

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровья сберегающих технологий // Справочник руководителя дошкольного образовательного учреждения. – 2013. – 170 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения // Дошкольное воспитание. – 2009. – №9. – 23 с.
3. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2014. – С. 139–147.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет. – Мозаика-Синтез, 2010. – 52 с.
5. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: АП-КиПРО, 2013. – 518 с.