

Козлитина Марина Николаевна

бакалавр, педагог-психолог, воспитатель

Курдюкова Ирина Михайловна

воспитатель

Вицко Надежда Григорьевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №48 «Вишенка»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной работе рассматривается актуальная проблема формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Подчеркивается важность раннего привития здоровых привычек и осознанного отношения к своему организму как основы для дальнейшего благополучия.

Ключевые слова: культура здоровья, дошкольный возраст, здоровый образ жизни, физическое развитие, гигиена, питание, эмоциональное благополучие, безопасность, воспитание, семья, детский сад.

Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста – это комплексный и многогранный процесс, направленный на создание у подрастающего поколения осознанного отношения к своему физическому, психическому и социальному благополучию. Дошкольный период является сенситивным для закладывания основ здорового образа жизни, поскольку именно в это время активно формируются привычки, ценности и установки, которые впоследствии могут стать неотъемлемой частью личности.

Культура здоровья в дошкольном возрасте – это не просто набор знаний о правилах гигиены или пользе физических упражнений. Это, прежде всего, активная жизненная позиция, предполагающая стремление к сохранению и укреплению своего здоровья, умение заботиться о себе и окружающих, а также понимание взаимосвязи между образом жизни и самочувствием.

Регулярная двигательная активность является краеугольным камнем здоровья. Это и утренняя гимнастика, и подвижные игры на свежем воздухе, и занятия физкультурой, и самостоятельная игровая деятельность, направленная на развитие координации, силы и выносливости. Важно создавать условия для разнообразной двигательной активности, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Привитие элементарных гигиенических навыков – мытье рук перед едой и после посещения туалета, чистка зубов, уход за телом – должно происходить в игровой форме, с объяснением их значимости для предотвращения болезней. Формирование привычки к чистоте и опрятности способствует не только физическому здоровью, но и развитию самодисциплины.

Знакомство с основами правильного питания, формирование предпочтений к полезным продуктам, объяснение важности употребления овощей, фруктов, молочных продуктов. Важно создавать позитивное отношение к здоровой пище, избегая принуждения и формируя культуру приема пищи как приятного и полезного процесса.

Создание атмосферы психологической безопасности, поддержки и принятия в семье и детском саду. Обучение детей распознавать и выражать свои эмоции, справляться со стрессом, развивать эмпатию и навыки конструктивного общения. Позитивное эмоциональное состояние является важным фактором укрепления иммунитета и общего здоровья.

Формирование у детей представлений о правилах безопасного поведения в быту, на улице, в природе. Обучение основам безопасного обращения с предметами, предотвращение травматизма. Важно не запугивать ребенка, а формировать у него осознанное отношение к потенциальным опасностям и умение их избегать.

Эффективное формирование культуры здоровья у дошкольников возможно только при тесном взаимодействии семьи и детского сада. Педагоги играют ключевую роль в организации образовательного процесса, создании развивающей среды и проведении целенаправленной работы. Родители же являются главными

примерами для своих детей, и именно в семье закладываются основные модели поведения.

Формирование у педагогов собственной культуры здоровья и профессиональной компетентности в вопросах здоровьесбережения.

Важно понимать, что формирование культуры здоровья – это не разовое мероприятие, а непрерывный процесс, требующий системного подхода и постоянного внимания. Дети дошкольного возраста очень восприимчивы к информации и легко усваивают новые модели поведения, особенно если они представлены в увлекательной и доступной форме. Использование игровых технологий, сказок, стихов, песен, наглядных пособий делает процесс обучения интересным и запоминающимся. Например, знакомство с правилами гигиены может быть представлено в виде игры «Путешествие в страну Чистоты», где дети помогают героям справиться с «микробами». Рациональное питание можно изучать через «волшебную кладовую», где дети учатся различать полезные и вредные продукты.

Физическое развитие должно быть разнообразным и соответствовать возрастным возможностям детей. Помимо традиционных занятий физкультурой, необходимо поощрять самостоятельную двигательную активность: бег, прыжки, лазание, игры с мячом, велосипедом, самокатом. Важно создавать условия для пребывания детей на свежем воздухе в любую погоду, прививая им любовь к активному отдыху.

Эмоциональное благополучие ребенка тесно связано с его физическим здоровьем. Педагоги и родители должны уделять внимание развитию у детей навыков саморегуляции, умения выражать свои чувства, находить конструктивные пути решения конфликтов. Создание атмосферы доверия и поддержки помогает детям чувствовать себя уверенно и безопасно, что, в свою очередь, положительно сказывается на их общем самочувствии.

Безопасность жизнедеятельности – это еще один важный аспект культуры здоровья. Дети должны понимать, как избежать опасностей, связанных с огнем, водой, электричеством, незнакомыми предметами и людьми. Обучение

правилам безопасного поведения должно быть ненавязчивым, основанным на примерах и обсуждении возможных последствий неосторожных действий.

В конечном итоге, формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста – это инвестиция в их будущее. Дети, с ранних лет приученные к здоровому образу жизни, с большей вероятностью вырастут здоровыми, активными и счастливыми людьми, способными реализовать свой потенциал и внести вклад в развитие общества. Этот процесс требует совместных усилий педагогов, родителей и всего общества, направленных на создание благоприятной среды, где здоровье является высшей ценностью.

Список литературы

1. Алексеева Л.С. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников / Л.С. Алексеева, Н.В. Короткова. – М. : Просвещение, 2010. – 128 с.
2. Волочкова Н.В. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста : метод. пособие / Н.В. Волочкова, А.С. Спирина. – М. : Глобус, 2008. – 160 с.
3. Кузнецова М.Н. Основы педагогики здоровья : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Н. Кузнецова. – М. : Академия, 2007. – 320 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: занятия с детьми 3–7 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : Мозаика-Синтез