

**Васильева Анфиса Николаевна**

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 11 «Ручеек»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности формирования основ культуры здоровья у дошкольников. Представлено описание сущности термина «культура здоровья», рассмотрены компоненты исследуемого понятия, изучены педагогические условия формирования культуры здоровья у дошкольников.*

***Ключевые слова:** культура здоровья, дошкольный возраст.*

В настоящее время замечено, что значительная часть современных детей имеет отклонения в состоянии здоровья, что существенно снижает адаптационный потенциал детского организма. На этом основании возникает необходимость формирования основ культуры здоровья, что предусматривает в итоге достижение детьми телесного, духовного и социального здоровья.

Культура здоровья трактуется В.А. Матюхиным как комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, т.е. оздоровления [2]. Культура здоровья человека является отражением его гармоничности и целостности как личности, адекватности взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также его способности к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Культура здоровья формируется на основании когнитивного, эмоционального, волевого и коммуникативного компонентов.

1. Под когнитивным компонентом понимается познавательная деятельность личности, т.е. насколько сам человек понимает «культуру здоровья». Здесь важна информированность человека в отношении физиологических процессов в

организме, а также о влиянии на них факторов окружающей среды и образа жизни.

2. Эмоциональный компонент отражает уровень физического и социального благополучия, качество и удовлетворенность жизнью. Иначе говоря, от доминирования определенных эмоций зависит психологическое здоровье человека, что прямо влияет на физическое состояние человека и определяет отношение личности к жизни. Эмоциональный компонент является причиной развития психосоматических расстройств, т.к. они возникают из-за эмоциональных стрессов, вызывающих перестройку нервных и эндокринных механизмов регуляции адаптивных процессов. Положительный эмоциональный настрой благоприятно влияет на физическое состояние организма.

3. Коммуникативность отражает адекватность взаимодействия человека с другими людьми и с окружающим миром. Коммуникативность зависит от разных факторов: воспитания, опыта личности, а также ее культуры, ценностей, потребностей, интересов, установок, характера, темперамента, привычек, особенностей мышления. Коммуникативность отражает способность человека к самоконтролю и самокоррекции, а также его психологическое здоровье.

4. Сознательное и активное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья требует от человека определенных волевых качеств (самообладания, целеустремленности). Поэтому подчеркивается важность волевого компонента, а также мотивации для формирования высокой культуры здоровья [2].

Опираясь на выделенные компоненты культуры здоровья, рассмотрим педагогические условия формирования валеологических знаний у детей.

Е.В. Кучер считает, что воспитание осознанного отношения ребенка к своему здоровью, формирование элементарных базовых знаний и практических навыков по обеспечению жизнедеятельности проходит через валеологическое сопровождение образовательной программы и должно включать в себя:

- 1) физическое здоровье («Я сильный, у меня красивое, стройное тело»);
- 2) соматическое здоровье («Я здоров, у меня ничего не болит»);

- 3) психическое здоровье («Я счастлив, у меня хорошее настроение»);
- 4) нравственное здоровье («Я всех люблю и никому не делаю зла») [1].

Общеизвестно, что умения и навыки здорового образа жизни, мотивация на здоровье формируются на интересе детей к физкультурной деятельности. Кроме того, в целях формирования ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в условиях дошкольной организации можно порекомендовать следующие педагогические методы и приемы: игровые задания для формирования представлений о здоровье, функциях организма, например, «Собери человека»; игровой самомассаж как основа закаливания и оздоровления; игропластика, основанная на нетрадиционной методике развития мышечной системы, которая включает элементы йога-терапии; пальчиковая гимнастика как основа для развития ручной умелости, мелкой моторики; креативная гимнастика, включающая нестандартные упражнения.

Большим подспорьем для педагогов могут служить «Беседы о здоровье» Т. А. Шорыгиной [3]. Книга построена в виде бесед с ребенком о правильном режиме дня, утренней зарядке, подвижных играх на свежем воздухе, прогулках в лес, парк, о солнечных и воздушных ваннах, полезных и вредных привычках. Предлагаются стихи, загадки и сказки для закрепления и углубления знаний.

Таким образом, для формирования основ культуры здоровья у дошкольников имеется широкий спектр педагогических форм и методов.

### ***Список литературы***

1. Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико-педагогической модели оздоровления // Дошкольная педагогика. – 2009. – №4. – С. 4–7.
2. Матюхин В.А. Экологическая физиология человека и восстановительная медицина / В.А. Матюхин, А.Н. Разумов. – М.: Медицина, 2009. – 424 с.
3. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шорыгина. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.