

Забусова Наталья Михайловна

воспитатель

Шабалина Галина Николаевна

заведующая

Шевченко Елена Борисовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №5»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения и семьи. Автор подчеркивает, что важно на этом этапе сформировать у детей комплекс прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, особенности детей дошкольного возраста, формирование личности ребенка, здоровый образ жизни.

Известный русский врач и писатель В. Вересаев, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания. Его потерять – значит потерять все. Без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно».

Всемирная организация здравоохранения дает такое понятие: «здоровье – такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие». Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших де-

тей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Важно на этом этапе сформировать у детей комплекс прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Для того чтобы решить эту проблему перед педагогами дошкольных образовательных учреждений ставятся следующие задачи: воспитание потребности в здоровом образе жизни; профилактика рецидивов болезни и улучшение здоровья дошкольников; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подвижности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья; создание максимально благоприятных условий для физического развития.

Задачи оздоровления детей трудно решаются еще и потому, что ребенок в силу возрастных особенностей не осознает необходимости заботиться о своем здоровье. И долгое время считалось, что в дошкольном возрасте он не может этого делать. Поэтому вся организация жизни ребенка в детском саду предусматривает, чтобы ребенок получил необходимые знания: о правилах гигиены и ухода за своим телом; о наиболее опасных факторах риска для здоровья и жизни; о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Как же научить детей-дошкольников здоровому образу жизни?

1. *Личным примером побуждать ребенка заботиться о своем здоровье.* Если родители небрежны в отношении своего здоровья, наверняка столь же небрежен будет и его ребенок. Проблема эта существовала во все времена, но при слабом развитии медицины происходил естественный отбор, сегодня же при падении рождае-

мости стоит задача сделать крепким, физически и психологически здоровым каждого ребенка, но отношение части родителей сводит на нет усилия коллектива дошкольного учреждения. Например, проводим большую разъяснительную работу о недопустимости в питании детей чипсов, сухариков, и других «ярких», но вредных для растущего организма продуктов. Но выйдя за ворота детского сада, родители «идут на поводу» у ребенка, приобретают ему эти «лакомства», разрушая несформировавшийся желудочно-кишечный тракт.

2. Необходимо *увеличить двигательную активность детей*, ведь в детстве не только развиваются основные органы и системы организма, но и формируется физический склад человека. Одной из проблем нашего времени – можно назвать недостаток движений. Телевидение, компьютеры, обилие игрушек дома – и движений в дошкольном детстве ребенок недополучает.

3. Но легче всего приучить ребенка вести здоровый образ жизни, если *присутствует интерес, занимательность, радость*. Если каждое занятие будет похоже одно на другое, ребенок потеряет интерес, поэтому в разные виды деятельности надо вносить элементы новизны. Проведение игр и физических занятий в зале, на площадке, на стадионе, в лесу – разнообразит жизнь ребенка, наполнит ее новыми ощущениями. Новые персонажи, атрибуты, разнообразная музыка, различные сюрпризы, а результат – дети с удовольствием двигаются.

Большое значение в детских садах имеет сохранение психического здоровья воспитанников. В условиях изменившихся отношений в обществе, семье, влияние СМИ, резко увеличилось количество детей с агрессивными проявлениями, гиперактивным поведением, поэтому возникла настоятельная необходимость повышения уровня *взаимодействия педагогов с детьми*: спокойная, доброжелательная атмосфера, единые требования, уважительное отношение к личности ребенка – являются залогом воспитания у детей душевного здоровья.

Важно подчеркнуть тот факт, что для поддержания физического здоровья детей, очень важны *нетрадиционные способы оздоровления*. Например, психогимнастика, необходима для развития памяти, внимания, помогает создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Хороший оздоровительный эффект достигается в *солевой комнате* (спелеотерапия), с целью профилактики и предотвращения проявления инфекций верхних дыхательных путей. В качестве *самомассажа* в детском саду рекомендуется стимулирующий массаж ушных раковин, воротниковой зоны и кистей рук. Это способствует поддержанию хорошего самочувствия, снимает нервное напряжение, повышает активность внутренних органов. Самыми любимыми способами оздоровления для детей являются *игры в воде и плавание*. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, поэтому дети довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу, уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Подводя итог, хотелось бы подчеркнуть, что основная задача дошкольного учреждения и семьи – прийти к взаимопониманию основной цели дошкольного детства – охраны, укрепления, развития здоровья ребенка, создавая для этого оптимальные условия, разрабатывая индивидуальный план для каждого ребенка, ведущая роль в претворении которого принадлежит семье при профессиональной консультативной и практической помощи коллектива детского сада.

Список литературы

1. Вохмянина М.Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста / М.Н. Вохмянина // Управление ДОУ. – №5. – 2015. – С. 71–75.
2. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2015. – №4. – С. 14–17.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 96 с.
4. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста / С.В. Петерина. – М.: Просвещение, 2016. – 904 с.
5. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 208 с.

6. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: Педагогика, 2014. – 190 с.