

Дружкова Татьяна Валериевна

воспитатель

Лощинина Анастасия Николаевна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. В дошкольном периоде активно развиваются психические процессы. Дети уже умеют демонстрировать и соблюдать правильную осанку, самостоятельно выполняют бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленных целей в играх и во время физической активности в целом. Авторами рассматриваются средства физической культуры, формирующие у дошкольников представления о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** здоровьесохраняющая среда, традиционные средства, игровой массаж, анатомофизиологические особенности.*

Создание «здоровьесохраняющей среды», воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью и формирование основ культуры здоровья должно стать приоритетной задачей каждого детского сада.

Что мы понимаем под созданием здоровьесохраняющей среды в детском саду:

- это правильный выбор педагогической тактики;
- рациональная организация учебной деятельности;
- физиологический выстроенный режим для ребёнка в дс;
- сбалансированность учебной нагрузки;
- доброжелательное общение взрослого с детьми.

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит от ментальных установок. Ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников: эмоциональное, интеллектуальное, духовное самочувствие, а также оптимизм.

Анализ программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание, а затем идет формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Так, в программе «От рождения до школы» это направление называется «Физическое развитие», а в программе «Детство» оно формулируется как «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». Особое внимание к формированию здорового образа жизни старших дошкольников уделяется в программе «Радуга». Это обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, стремительно развивается его двигательная активность.

В процессе формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. Традиционные – это упражнения, составляющие базовое содержание программы по физической культуре для детей дошкольного возраста. Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к ЗОЖ. Поэтому с учётом анатомофизиологических и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста разрабатываются специальные игры и игровые упражнения. К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практического действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты, специальные игровые задания.

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Игровой массаж – основа закаливания и оздоровления.

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию детей. В своей педагогической практике мы используем игровой метод при решении задач общей физической подготовки. Выбирая игру, мы учитываем задачи игры, условия проведения игры, наличие инвентаря. В основную часть включаем игры, способствующие развитию физических качеств, овладению двигательными умениями и навыками, освоению техники выполнения изучаемых приёмов, в игровых приёмах воспитанию нравственных качеств. Для заключительной части подбирают малоподвижные игры, активизирующие внимание, способствующие снижению физической нагрузки. Важно, чтобы игры приносили детям эмоциональное и физическое удовлетворение.

В детских садах постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при регулярном соблюдении режимных моментов детского сада. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек.

Важную роль играет семья, которая совместно с детским садом является основой социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Ни одна программа не может

гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй.

Поведение, связанное со здоровьем, является неотъемлемой частью стиля жизни. Поведение может определяться тем, чему дети обучаются сознательно, но оно, несомненно, формируется и тем, что они видят, слышат и чувствуют в повседневной жизни.

Проблему физического здоровья детей нельзя решить только с помощью физкультурных занятий и закаливающих процедур. Чтобы быть здоровым нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки, мотивация к сохранению и укреплению здоровья.

Мы полагаем, что использование нравственно и личностно ориентированного учебного материала, поможет в работе с детьми по решению проблем физического здоровья. Такой материал должен отвечать следующим требованиям:

- соответствие индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- ставить разнообразные жизненные проблемы, с их постепенным усложнением и определением нравственно-эстетических и валеолого-гигиенических критериев;
- использовать реальный жизненный опыт детей;
- опираясь на теорию при анализе практической деятельности в области валеологии, гигиены и экологии и с применением правил безопасного поведения;
- развивать оценочные и самооценочные суждения воспитанников относительно собственной культуры здоровья и гигиенического поведения.

Правильно построенная физическая культура ставит своей целью не только сохранение здоровья, но и активное использование средств ведущих к укреплению сил ребёнка.

Исходя из имеющегося опыта, можно сказать с полной ответственностью, что представленные формы работы дают позитивные результаты только при строгом соблюдении таких основных принципов, как систематичность, посте-

пенность нарастания физических нагрузок, учет индивидуальных особенностей детей и состояние их здоровья.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Просвещение, 2003. – 243 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
3. Жбанков Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков. – М.: Просвещение, 2004. – 143 с.
4. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
5. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / А.Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 2004 – №7. – 14 с.
6. Сластенин В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин. – М.: Владос, 2003 – 288 с.
7. Клименов М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях / М.Ф. Клименов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 376 с.
8. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: Гэотар-медиа. 2007. – 512 с.
9. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004 – №4 – С. 14 – 15.
10. Пашевский С.А. Физическое воспитание / С.А. Пашевский. – М.: Владос, 2006. – 432 с.