

Дружкова Татьяна Валерьевна

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 учимся задавать 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, постепенность, целенаправленность, интересность, разнообразие, гигиеническая безопасность.

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.