

Верещагина Ольга Дмитриевна

воспитатель

Бухалина Наталья Владимировна

воспитатель

Загорулько Наталья Яковлевна

инструктор по физической культуре

МДОУ «ЦРР – Д/С №4 п. Майский»

п. Майский, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация: статья посвящена инновационным подходам к формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом здоровьесберегающая деятельность педагогов предполагает создание здоровьестворческого образовательного пространства, использование инновационных технологий для здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая деятельность, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.

Забота о здоровье долгое время относилась к медицинской категории, но с развитием медико-биологических и психологических наук, появились исследования обосновывающие влияния психогенного фактора на здоровье детей. На основе этого стали развиваться новые научные дисциплины, ориентированные на здоровье детей. Приоритетным направлением деятельности в нашем ДОУ является организация здоровьесберегающего пространства, осуществление здоровьесберегающей деятельности, внедрение здоровьесберегающих технологий. Ведь содержание образовательных программ в ДОУ, педагогический процесс, деятельность педагогов имеют прямое отношение к проблеме здоровья детей.

В 2016 году была разработана и апробирована рабочая инновационная программа «Модель здоровьесбережения и здоровьесобогащения детей и взрослых в образовательном пространстве ДОУ», цель которой – обеспечение высокого

уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умении оберегать его. Данная программа апробируется второй год и даёт свои положительные результаты. У детей появился интерес к познанию себя, своего организма, им прививаются навыки здорового образа жизни, личной гигиены, правильного питания, безопасности жизнедеятельности, снижена заболеваемость.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Педагоги ДОУ в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями создают условия для различных видов двигательной активности в процессе режимных моментов. На прогулке, на занятиях, во время самостоятельной двигательной активности. Различные упражнения помогают задействовать разные группы мышц. Основные задачи по сохранению, формированию и укреплению здоровья в дошкольных образовательных учреждениях реализуются через программы по формированию здорового образа жизни у детей, ценностей здоровья, закаливание, соблюдение санитарно-гигиенических норм. Формирование навыков и привычек ЗОЖ у детей, пропаганду здорового образа жизни при работе с родителями детей.

При организации подвижных игр, или физкультурных занятий педагоги используют индивидуальный подход к каждому ребенку. На основании состояния их здоровья и медицинских показаний, темпов физического развития, учитывают

нагрузку и содержание занятий. Для осознанного выполнения активных упражнений, педагоги заинтересовывают детей к занятиям и спортивным упражнениям выбором сюжета для игр и путем распределения ролей. Педагоги благодаря инновационному подходу воспитывают правильное отношение детей к здоровому образу жизни способствуют положительные эмоции, чувств. При возможности самостоятельного выбора детьми двигательных упражнений и игр, позволяют педагогам создать условия для творческого развития детей, поддержанию интереса к физической активности.

В образовательных программах преобладают физкультурно-оздоровительные работы в ДОУ. Так как здоровье это не только полноценное физическое развитие, отсутствие физических дефектов, болезней, но и социального благополучия, душевного состояния, поэтому педагог должен учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, способствовать социализации девочек и мальчиков в общении и играх, обеспечить благоприятный психологический климат внутри детского коллектива и по отношению к детскому саду. Помнить и принимать во внимание все психогенные факторы, которые оказывают влияние на здоровье.

Благодаря инновационным подходам, для профилактики и снижения заболеваемости детей используют разные виды закаливания, витаминотерапия, дыхательные гимнастики, солнечные и воздушные ванны, корректирующая гимнастика и др. Питание в дошкольном учреждении, тоже играет огромную роль в здоровье дошкольников, поэтому оно организовано в соответствии с медицинскими требованиями. В дошкольных учреждениях используют разнообразные формы организации физической активности обучающихся. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, зарядка после сна, физминутки, спортивные развлечения и игры, подвижные игры в помещении и на улице, спортивные праздники и дни здоровья.

Таким образом, подходы к формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся, способствует сохранению, укреплению и формированию

здоровья при решении задач всестороннего развития детей в дошкольном учреждении.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/innovatsionnaia-dieiatiel-nost-kak-put-k-formirova.html>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/11/04/innovatsionnye-podhody-k-zdorovesberezeniyu-i>
3. Рабочая инновационная программа «Модель здоровьесбережения и здоровьесобогащения детей и взрослых в образовательном пространстве ДОУ» МБДОУ №24 / сост. Тюпкина О.В., Чумакова С.В. – Усть-Лабинск, 2016.
4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000.