(cc) BY

Мухина Ольга Сергеевна
воспитатель
Кириченко Оксана Валерьевна
воспитатель
Сазонова Ирина Николаевна
учитель-логопед

МБДОУ «Д/С №52 «Ласточка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью взаимодействия детского сада и семьи. Авторы считают, что актуальной задачей физического развития является поиск эффективных средств совершенствования в развитии двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, дети дошкольного возраста.*

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и у тебя всё получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Если не следить за своим здоровьем, его можно потерять.

В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста. Дошкольный возраст считается наиболее важным для развития ребёнка. В этот период закладывается основы его здоровья. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни.

Общеизвестно, что физическая культура – основа формирования здорового образа жизни дошкольника, в результате которого, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребёнка в дошкольном возрасте развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера, закладываются основы образа жизни, в том числе активного образа жизни, мировоззрения.

Физическое воспитание дошкольников направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающего организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

Актуальной задачей физического развития является поиск эффективных средств совершенствования в развитии двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Поэтому, для нас было важно использовать такие формы и методы оздоровления воспитанников, которые обеспечивают возможность реализации индивидуальных интересов, возможностей, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления дошкольником своего личного опыта.

Здоровое, благополучное пребывание дошкольников в детском саду во многом определяется научно обоснованным распорядком дня, который предусматривает соответствующее возрасту распределение периодов сна и бодрствования, приём пищи, гигиенических и оздоровительных мероприятий, организованных занятий, самостоятельной деятельности детей.

Ежедневные прогулки насыщены подвижными и спортивными играми, бегом. Самостоятельная двигательная деятельность детей осуществляется за счет использования выносного спортивного оборудования (скакалки, мячи, бадмин-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тон, обручи, клюшки, санки, самокаты, игры для метания и атрибуты к подвижным играм).

Для поддержания двигательной активности дошкольников оборудован спортивный стадион с ямой для прыжков в длину, полосой препятствия, беговой дорожкой, мишенями для метания, лестницами для лазания.

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, жизненно важных двигательных умений, развития физических качеств проводится акция «Мы за здоровый образ жизни».

Воспитанию потребности здорового образа жизни, физических упражнениях способствуют ежедневный оздоровительный бег, физкультурные занятия, комплексы гимнастик, спортивные игры. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у дошкольников вырабатывается потребность в них.

Здоровый образ жизни воспитанников немыслим без рационального разнообразного питания. Оно оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность, на рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В наш информационный век, когда дети испытывают перенасыщение информацией со стороны СМИ, Интернета, телевизора, планшета, возрастает степень нервозности у детей.

За счет чего складывается психическое здоровье? Можно выделить следующие условия, которые необходимы для психоэмоционального комфорта у дошкольников:

– удовлетворение базовых потребностей детей (полноценное питание, здоровый сон, игры, двигательная активность, интересная познавательная деятельность);

– позитивное принятие ребенка, уважение к его эмоциональному миру и чувствам;

– обучение дошкольников навыком бесконфликтного поведения;

– смена вида деятельности (в случае конфликта).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для формирования психического здоровья дошкольников проводится цикл сюжетных игр, например, такие, как «Кукла Катя сердится», «Как помочь кукле Маше подружиться с подружками», «Почему поссорились зайчик и медведь», «Как Катя помирила друзей» и др.

Советы для укрепления психического здоровья родителям:

– оберегать чувства детей;

– не использовать наказания, особенно наказания улицей (особенно часто приходится слышать: «Не понимаешь по-хорошему, идем домой»);

– обучать дошкольников приемам переключения внимания с негативной или конфликтной ситуации.

В ДОУ проводится просветительская работа с родителями. Нами были проведены беседы на такие темы, как «Планшет для детей: как избежать проблем со зрением», «В какие игры можно играть с ребенком дома», «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика как профилактика простудных заболеваний», «Как организовать закаливание дошкольников».

Таким образом, формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни должно начинаться с нас, взрослых. Педагоги и родители должны объединить усилия и показать на личном примере то, как необходимо оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье.

Взаимодействие ДОУ и семьи не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Здоровье и общее развитие дошкольников – основные составляющие для определения того уровня развития, при котором ребенок может посещать школу и успешно справляться с требованиями учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться от рождения и на протяжении всей жизни человека, так как только в этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, формирования и укрепления здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма. Дошкольный возраст является решающим в формирова-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нии фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2008.

2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с. EDN QXCFRL

3. Полтавцева Н.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, И.В. Калинина. – Тольятти: Кассандра, 2012.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)