

УДК 37

Худобина Юлия Александровна

бакалавр, воспитатель

Максимовская Алла Викторовна

бакалавр, воспитатель

МБДОУ «Д/С №72 «Мозаика»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕРВИЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЦЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. Авторы акцентируют внимание на важности приобщения ребенка к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста.

В этом же возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проектируемой деятельности.

Самой важной ценностью любого человека является его здоровье. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Что бы уметь его сохранять и укреплять, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

Одной из главных проблем семьи и детского сада является здоровье и развитие детей дошкольного возраста. За последние годы развитие здоровья дошкольников имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье.

Дошкольный возраст характеризуется развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития. Этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в 4 сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Отношение ребёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни.

У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно-психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего их развития. Именно поэтому сохранение и укрепления здоровья – одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком.

Проблема оздоровления, воспитания и развития – компания ни одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОО и семьи на длительный период, включающий в себя три этапа.

Первый этап – мы начали занятие с того, что познакомили детей с особенностями тела человека. Чтобы дети могли лучше изучить свое тело, попросить их подойти к зеркалу и рассмотреть себя и своего соседа. Также около зеркала

ребятам предложить изобразить как, по их мнению, выглядит здоровый и больной человек.

Главным условием работы педагога стало овладение знаний через игру. Еще одной формой, которая наиболее полюбилась детям, были «Размышления детей на тему...», проходившие в теплой непринужденной обстановке.

Очень большое внимание нужно уделять в работе с наглядным материалом.

Благодаря качественному подходу к проведению оздоровительной работы в ДОУ прослеживается снижение заболеваемости положительная динамика состояния здоровья детей.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у детей навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Список литературы

1. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н.С. Голицына.
2. Вольская В. Здоровье ребенка / В. Вольская.
3. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Т.С. Яковлева. – М.: Школьная Пресса, 2006. EDN QVNDHZ
4. Программа физического воспитания детей дошкольного возраста «Здоровый дошкольник» / авт.-сост. Е.Ф. Купецкова. – Пенза: Пензенский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2005.