

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Буянова Елена Михайловна**

старший воспитатель

ГБДОУ детский сад №1 Василеостровского района СПб

г. Санкт-Петербург

### **ТЕМАТИЧЕСКИЕ НЕДЕЛИ И ДНИ ЗДОРОВЬЯ В ДОУ**

*Аннотация: в статье затрагивается комплексная проблематика сохранения и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни дошкольников, рассматриваются вопросы здоровьесберегающего обеспечения воспитательно-образовательного процесса в условиях дошкольного образования.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, укрепление физического и психического здоровья, здоровьесберегающее обеспечение воспитательно-образовательного процесса.*

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Известно, что именно в дошкольный период у ребенка формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, плохая память.

В условиях современной природно- и социально-экологической ситуации комплексная проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер.

Данные состояния здоровья детей свидетельствуют о важности и необходимости системной работы по укреплению и сохранению здоровья дошкольников, по формированию у них здорового образа жизни. Это, в свою очередь, должно

проходить на основе полученных знаний, умений и навыков, связанных со строением, функциями, особенностями различных систем организма, профилактикой заболеваний, гигиеной и правилами безопасного поведения [1].

Работа по формированию ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, воспитание потребности в здоровом образе жизни направлена на:

- осознанное ведение здорового образа жизни;
- уменьшение количества приобретенных заболеваний и травм;
- изменение внутренней позиции личности.

Для этого необходимы:

- знания о себе, о своем теле, о необходимости заботиться и беречь свои органы, о здоровом образе жизни;
- самостоятельная активная деятельность по применению этих знаний.

Эта работа представляет собой интегрированный процесс, т.к. в ней используются:

- разнообразные формы и методы работы (занятия-беседы познавательно-эвристического характера, разнообразные игры и игровые упражнения, эксперименты и опыты);
- разнообразные формы организации детей в зависимости от цели и содержания работы (групповая – по 3-5 человек, индивидуальная, фронтальная).

С 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования, представляющий собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

ФГОС направлен на решение определенных задач, одной из которых является:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия.

Согласно ФГОС, образовательная область «физическое развитие» включает: приобретение опыта в разных видах деятельности детей, в т. ч. двигательной, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Также ФГОС выдвигает требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования. К завершению дошкольного образования (к 7 годам) ребенок «может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены» [2].

Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что обеспечение оптимальных гигиенических основ образовательного процесса в детском саду в настоящее время требует здоровьесберегающего подхода, т.е. поиска путей и средств, гарантирующих повышение качества и количества здоровья дошкольников.

Здоровьесберегающее обеспечение воспитательно-образовательного процесса в условиях дошкольного образования состоит в том, чтобы путем удовлетворения актуальных для этого возраста потребностей детей в саморазвитии, игре и подражании побудить дошкольников к выработке здоровьесберегающе-обоснованного образа жизни. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий для его развития. Одной из таких форм является проведение в ДОУ тематических недель или дней здоровья.

Тематические недели – это комплексная форма методической и воспитательно-образовательной работы, объединяющая вокруг актуальной проблемы всех участников педагогического процесса. Это позволяет соединить в одно целое педагогическую теорию и практику, максимально использовать возможности социокультурной среды. Вся образовательная деятельность с детьми в ходе

тематической недели осуществляется с учетом деятельностного подхода и интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

*Структура тематической недели*

I этап – подготовительный: предварительная работа

– Разработка проекта, консультирование педагогов и родителей

– Проектирование и организация развивающей среды

II этап – мероприятия, направленные на реализацию проекта тематической недели

III этап – заключительный: подведение итогов

– Оценка эффективности проекта, творческие отчеты, выпуск журнала.

Примеры тематических недель: «Неделя здоровья», «Неделя безопасности», «Неделя зимних игр и развлечений», «Неделя олимпийских игр» [3].

Выполнение всех жизненно необходимых гигиенических норм и правил поведения должно постепенно стать естественной потребностью ребенка. С детьми дошкольного возраста можно работать над формированием представлений о взаимосвязи природы и человека, влиянии окружающей среды на здоровье. Давать представление о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, об основах здорового образа жизни, рассказывать о назначении некоторых лекарственных препаратов, об осторожности в обращении с ними. Для лучшего понимания детьми своих возможностей в охране жизни и здоровья, сообщать им элементарные сведения о строении человеческого тела, об основных функциях внутренних органов, об охране зрения и слуха. Также объяснять детям правила поведения на улице и дома.

Необходимо интегрировать содержание программных требований с другими направлениями работы ДОУ, такими как физическое, интеллектуальное, художественно-эстетическое развитие детей. А также парциально включать содержание программы во все формы работы с детьми: изобразительную, строительно-конструктивную, игровую, театрализованную деятельность, а также развлечения и режимные моменты [4].

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должно осуществляться по следующим основным направлениям:

– Привитие стойких культурно-гигиенических навыков (через усвоение социальных представлений и практических умений в умывании, одевании, культуре еды, уходе за вещами и игрушками, отражении в играх на тему бытовых процессов).

– Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов (игры, игровые ситуации «В гостях у Айболита»).

– Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи (серия занятий-тренингов с созданием игровой ситуации «Научим Мишутку умываться», «Чистим зубы», «Лечебница Айболита», досуги и развлечения: «Грязнулькин в гостях у детей»).

– Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма (беседы, чтение литературы, придумывание сказок, игровые ситуации).

– Формирование элементарных представлений об окружающей среде (привлечение детей к хозяйственно-бытовому труду, труду в природе: уборка игровой комнаты, участка, уход за растениями, в процессе труда объяснять, почему необходимо заботиться об окружающей среде).

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения (полоскание рта после еды, вытиранье рта салфеткой...). Активизация и закрепление полученных знаний происходят не только в самостоятельной деятельности детей, но и на других занятиях (музыкальных, физкультурных, занятиях по изобразительной деятельности). На музыкальных занятиях детям можно объяснять, почему во время пения необходимо держать осанку, рассказывать об органах дыхания. На физкультурных занятиях – о том, как влияют различные упражнения на определенные органы, способствуют выработке правильной осанки.

Именно использование разнообразных форм и методов работы, совместная деятельность всех педагогических работников, педагогов и родителей, а также

создание предметно-развивающего пространства и благоприятного психологического климата, воспитание культурно-гигиенических навыков и приобщение к физической культуре позволяют формировать у детей основы здорового образа жизни. Это единый непрерывный интегрированный процесс.

### ***Список литературы***

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155
3. Сергеева Т.Н. «Тематические недели в детском саду» - М.: Планета,2013
4. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», С-Пб, Детство-пресс, 2002
5. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 3-4 лет», Москва, ТЦ Сфера, 2009