

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Лобкарева Венера Валериановна*

воспитатель

*Новикова Любовь Зигмундовна*

воспитатель

*Рябова Наталия Николаевна*

воспитатель

МБУ «Д/С №73 «Дельфин»

г. Тольятти, Самарская область

### ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ САМОПОЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ КЛУБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме приобщения детей с дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Авторами представлена практикуемая в дошкольном учреждении здоровьесберегающая методика – организация клуба «Здоровые ребята», деятельность которого направлена на объединение усилий ДОУ и семьи в вопросах здоровьесбережения детей.*

***Ключевые слова:** дошкольники, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.*

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, возникает проблема перед педагогами – как формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Знакомить детей с жизненно важными органами человека, принципами их работы и взаимодействия, условиями, благоприятными для их правильного функционирования, с наиболее распространенными болезнями, причинами их возникновения и способами предупреждения, с нормами поведения во время болезни близких, и с основными лекарственными растениями.

Это дает ребенку возможность познать себя как личность, и научиться сохранять свое здоровье.

Формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема, и только медицинскими средствами ее не решить, учитывая, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение.

Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к двигательной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Важную роль в формировании ЗОЖ играет семья, которая совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей самопознание, самосохранение и самоукрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Для решения поставленных задач нами был организован клуб «Здоровые ребята», в котором обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья, обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей. Родители выразили заинтересованность и проявили желание вступить в наш клуб. Совместно с активом клуба нами был разработан план: объединение усилий ДОУ и семьи в вопросах воспитания ЗОЖ и развития ребенка; предоставление родителям возможности общаться друг с другом, делиться опытом; формирование мотивации на здоровье и ориентация жизненных интересов на ЗОЖ; предоставить ребенку возможность познать себя как личность и научить ребенка способам самосохранения и самоукрепления своего здоровья.

В работу клуба вошли следующие формы взаимодействия: совместные спортивные мероприятия и праздники, которые не только приобщают семьи к

ЗОЖ, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащения всех, где раскрываются особенности характера, мечты и способности каждого ребенка и его родителей; экскурсии в спортивные комплексы г.о. Тольятти; работа в групповом двигательном центре «Здоровейка»; занятия с детьми по программе «Твое Здоровье» (программа о формировании у детей ЗУН, о здоровье и способах его сохранения, разработана Л.В. Коротковой, является составной частью проекта «Духовное и физическое развитие личности ребенка, как раскрытие гуманистической природы человека». Целью данной программы является сохранение физического, нервно – психического здоровья детей 4–7 лет, развитие нравственных качеств личности ребенка посредством: обучения детей правильным действиям в сложных жизненных ситуациях и во время болезни; выработки навыков поведения в экстремальных ситуациях, способности предвидеть их; воспитание умения управлять своими эмоциями в момент общения со взрослыми и сверстниками; обучение детей способам сохранения и укрепления своего здоровья); работа с детьми в рабочих тетрадях, разработанных авторским коллективом детского сада к программе «Твое здоровье»; встречи с интересными людьми, консультации специалистов и воспитателей, где родителям даются рекомендации, подбирается методическая литература, учитывая личность каждого ребенка и взрослого; работа с детьми в уголке «Твое Здоровье»; закаливающие процедуры; участие детей и родителей в спортивной секции «Сильный, смелый, ловкий»

Встречи в клубе «Здоровые ребята» проводятся 1 раз в месяц, время встречи зависит от проводимой формы работы.

В Клубе «Здоровые ребята» мы придерживаемся семейного кодекса здоровья:

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
4. Режим – наш друг.
5. Будем щедрыми на улыбку.
6. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй»).

Родители принимают активное участие в создании уголка здоровья, в котором ведется картотека видеозаписей на тему «Мой отдых на свежем воздухе».

По нашему мнению, семейный клуб, основанный на принципах добровольности, личной заинтересованности, взаимоуважения дает больше возможностей для развития личности ребенка, формирования у него мотивации и потребности в здоровом образе жизни.

*Примечание: автором получено согласие и разрешение на использование библиографических сведений, упоминающихся в статье имен и фамилий.*