

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Кулявина Марина Николаевна*

воспитатель

*Шапиро Юлия Александровна*

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №349»

г. Самара, Самарская область

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Аннотация:* в статье рассматриваются и отражаются компоненты, условия развития и здоровьесберегающие технологии в воспитании здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Авторы отмечают значимость воспитания у ребенка потребности в здоровом образе жизни, которую необходимо формировать как в семье, так и в дошкольном учреждении.

*Ключевые слова:* рациональное питание, соблюдение личной гигиены, правила личной гигиены, ЗОЖ.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А. Сухомлинский писал: «Я не

боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» – так говорит восточная мудрость.

*Задача педагогов* – научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому *главными задачами* по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного! для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

– определено содержание понятия «здоровый образ жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

– спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни – основа сохранения и укрепления здоровья» – и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

– разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, – и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

Особое внимание следует уделять следующим *компонентам ЗОЖ*:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- формирование понятия «не вреди себе сам».

*Основные условия развития ЗОЖ:*

1. Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием

развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

2. Вторым условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях – ОБЖ.

3. Третьим условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Принимая во внимание, что состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития и учитывая, что задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых актуальных поэтому *целью данной работы является:*

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. *Задачами работы являются:*

- сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

– формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

– привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

– развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

– формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;

В целях формирования основ здорового образа жизни у дошкольников и повышения результативности работы над темой мною используются такие *здоровьесберегающие технологии*:

1. Игровой точечный массаж для профилактики и лечения насморка. А.А. Уманская, М.Ю. Картушина.

2. Пальчиковые гимнастики. С.Е. Большакова, А. Бейлина, О.И. Крупенчук, Е. Сеницина, Л. Савина.

3. В.Ф. Базарный Гимнастика для глаз.

4. Артикуляционные гимнастики. Е. Колесникова.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

### ***Список литературы***

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М: Мозаика-Синтез, 2005.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М: Линко-Пресс, 2000.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М: АРКТИ, 1997.
4. «Ребенок в д/саду» № 5, 2004.
5. «Ребенок в д/саду» №6, 2004.
6. Шепелева А.А. Формирование основ здорового образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2013/11/19/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni>