

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОО

Белая Валерия Петровна

студент, Тульский педагогический университет им. Л.Н. Толстого, РФ, г. Тула

Цель статьи - раскрыть основы формирования представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, представить опыт работы дошкольного учреждения по использованию оздоровительной технологии «Здоровье – в наших руках».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительная технология, валеология, дошкольное учреждение.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. Многочисленные научные исследования свидетельствуют: рост отклонений в состоянии здоровья происходит в период пребывания детей в дошкольных учреждениях, учреждениях среднего образования. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Особенно остро эта проблема обозначена на Севере. На здоровье дошкольников, проживающих в Норильске, оказывает влияние неблагоприятное состояние экологии: нарушение экологического равновесия, выбросы газа. В нашем регионе климатические условия представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении воздействия на детский организм. Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- «качество окружающей среды» (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;
- социально-экономические условия;
- образ жизни;
- организация предметно-пространственной среды;
- организация воспитательно-образовательной деятельности в ДОО.

«Назрела необходимость широкого привлечения дошкольных образовательных учреждений к решению важной национальной проблемы- сохранения и укрепления здоровья детей путем создания условий для их гармоничного развития и для систематического проведения профилактической и оздоровительной работы, вовлечения родителей в этот процесс». [Лещенко М, 2008-2011,с.5]. «Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам».[Куркина И.Б.,2008,с.3]. У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Поэтому мы считаем, что у ребенка – дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. В связи с этим возникла необходимость создания оздоровительной технологии «Здоровье – в наших руках», адаптированной к условиям Крайнего Севера. Цель нашей работы: разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни. В соответствии с целью определены следующие задачи:

1. Определить факторы и условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников;
2. Поддерживать стремление дошкольника к самопознанию и создавать условия для внутренней активности личности;
3. Формировать навыки саморегуляции поведения ребенка, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья;
4. Направлять совместную работу педагогического коллектива ДООУ и родителей на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

В процессе работы нами выделены и апробированы условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников:

- Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни;
- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности;
- Наличие моделей поведения людей, придерживающихся здорового образа жизни в ближайшем окружении ребенка;
- Активная позиция ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера;
- Учет индивидуальных психофизиологических типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительно-педагогической направленности.

С целью более прочного усвоения знаний, умений и навыков работа по формированию здорового образа жизни должна осуществляться с опорой на различные анализаторы:

- зрительный (привлечение схем и условных изображений, наглядного материала: правила поведения в спортивном зале, картинок, иллюстраций и др.);
- тактильный (работа с раздаточным материалом - массажные мячи, массажные кольца и т.д.);
- слуховой (восприятие информации на слух);
- двигательный (выполнение упражнений, подвижные игры, игры -эстафеты и т.д.).

Опыт работы по созданию оздоровительной технологии показал необходимость тесной связи воспитательно-образовательного и воспитательно-оздоровительного направлений. Воспитательно-образовательная работа с детьми, направленная на формирование потребности в здоровом образе жизни состоит из нескольких разделов:

- «Знай свое тело» (валеология). Дети получают элементарные представления о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.) рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.
- «Соблюдай правила гигиены». Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

- «Скажи «нет» вредным привычкам». Параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.
- «Занимайся физкультурой». Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.
- «Соблюдай режим дня». Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов.
- «Следи за датчиком настроения». Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье.

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряженности. Он состоит из следующих разделов: закаливание, физкультурно-оздоровительная работа, лечебно- профилактическая работа. Лечебно-профилактическая работа включает в себя: дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, корригирующую гимнастику, психогимнастику и тренинги (проводит педагог-психолог), самомассаж, фитолечение, витаминизацию. В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия: физкультурные занятия, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, динамические часы, подвижные и спортивные игры, игры- эстафеты, спортивные секции, хореография, дни здоровья, развлечения, досуги, выставки детской продуктивной деятельности, занятия в тренажерном зале, "Дорожки здоровья" (массажные коврики, массаж стоп, рук). Применение различных форм взаимодействия с родителями помогает повысить эффективность деятельности по оздоровлению детей и сформировать устойчивые стереотипы здорового образа жизни в своей семье. Таким образом, формирование культуры здоровья дошкольника происходит наиболее успешно при условии сотрудничества педагогов и родителей; формирование представлений здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести ЗОЖ, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными. Именно поэтому детский сад должен стать для ребенка «школой здоровья», где он сможет приобрести знания, умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления своего здоровья.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование: прил. к газете «Первое сентября». – 2006. – 16-31 июля (№ 14).
2. Куркина И.Б. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах,- СПб: Образовательные проекты; 2008, с.3
3. Лещенко М. Анатомия и физиология дошкольника.//Здоровье дошкольника. 2008-2011, с.5
4. Меличева М.В. Культура здоровья дошкольников в кругообороте праздников года, методическое пособие для воспитателей детских садов, организаторов семейных клубов, учителей начальной школы, Санкт-Петербург, 2007, с.34,112.