

ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*Колесникова Галина Васильевна, воспитатель
МДОУ – детский сад № 44 «Колокольчик», г. Серпухов*

Детство – это уникальный и насыщенный многосторонним развитием период жизни человека. На данном жизненном отрезке зарождаются, начинают формироваться все важные качества и свойства человека и его организма. Ребенок активно физически и психологически развивается. Очень важно создать верную среду для формирования здорового организма ребенка.

В детстве складываются все морфологические и функциональные структуры, определяющие вероятные способности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольно возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается пластичностью, необходимо формировать мотивацию на самочувствие и ориентацию на здоровый образ жизни.

Ребенок не может развиваться, не зная цели и значения собственного существования, не осознавая своих способностей. Понимание себя, собственных жизненных потребностей нужно, чтобы воспринимать, «ощущать и чувствовать» остальных людей.

Именно физическое воспитание в образовательных организациях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребенка верное и осмысленное отношение к себе и собственному здоровью. Следует учесть, что в дошкольном возрасте биологическая необходимость в движении – ведущая, оказывающая мобилизирующее воздействие на интеллектуальное и эмоциональное формирование ребенка, его поведение и привычки. Получается, что наиболее действенный метод – это приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в процессе физического воспитания, где в совершенной мере реализуется необходимость в двигательной активности. Данная потребность должна объединяться с необходимостью получать радость, удовольствие от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждения.

На интересе детей к физической культурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. На данном принципе и строится технология целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни. Как отмечают специалисты (Л.И. Божович, А.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец и др.), конкретно старший дошкольный возраст более подходит для осмысленного постижения окружающего мира, развития как интеллектуальных возможностей, так и практических умений и навыков. Однако следует особенно подчеркнуть, что развитию у дошкольников знаний, умений и

навыков способствует их участие в доступных и интересных им видах деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, будет для ребенка «его собственной».

Физкультурные знания ребенка должны включать:

- знания о собственном физическом состоянии, средствах воздействия на него, показателях здоровья;
- простые правила сохранения и укрепления здоровья, самодисциплины (режим дня, закаливания, правильное питание, профилактика заболеваний, соблюдение правил гигиены, приемы оказания первой помощи);
- знание об основных физических упражнениях, их назначении, методах внедрения в жизнь людей (техника безопасности, правила поведения при подвижных и спортивных играх);
- осознание собственных физических способностей (степени физической подготовленности, реакции организма на физическую нагрузку);
- представления о собственном организме (строение скелета, назначение мышц, строение и активность головного мозга, сердца, органов дыхания).

Современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе дошкольного образования, отображают два направления оздоровительной и развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- применение развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент сдвигается от обычного лечения и профилактики заболеваний к улучшению здоровья как независимой культивируемой ценности – нужны комплекс действенных лечебных профилактических мер, система средств психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Принципы, лежащие в основе оздоровительной работы:

- развития творческого воображения. Ребенок условно становится объектом педагогических и медицинских действий. Благодаря включению ребенком воображения можно достичь значительных результатов в профилактике и лечении ряда болезней: ОРЗ, диатеза, отдельных нарушений сердечно – сосудистой системы и ЖКТ;
 - формирования разумной моторики. Движение может быть произвольным и управляемым, лишь когда становится осознанным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, воспринимать, уважать и любить свое тело;
 - создания и закрепления целостного положительного психосоматического состояния при разных видах деятельности;
 - формирование у детей возможности к сопереживанию и содействию.
- Формы организации здоровьесберегающей работы:
- занятия физкультурой;
 - самостоятельная деятельность детей;
 - подвижные игры;
 - утрення гимнастика (обычная, дыхательная, звуковая);
 - двигательные оздоровительные физкультминутки;

- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники и оздоровительные процедуры в водной среде.

Современные здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на три подгруппы:

- организационно-педагогические, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и остальных дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические связанные с конкретной работой педагога с детьми;
- учебно-воспитательные, включающие программы по обучению заботе о собственном здоровье и формированию культуры здоровья.

Таким образом, система образования в настоящее время имеет целый ряд конфигураций, которые выражаются в изменении содержания образования, использовании новейших педагогических, в том числе здоровьесберегающих, технологий и остальных инноваций.

Такой подход требует от педагогов эрудиции, активности, способности к анализу и готовности к нововведениям. ДООУ имеют огромные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации установленных задач с учетом возрастных и психологических способностей дошкольников.

Однако, как показывает практический опыт, детские сады не в совершенной мере реализуют имеющиеся возможности. Для преодоления сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя социальных ценностей, однако из которых – здоровье ребенка.