



ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бурменская И.А

Воспитатель МБДОУ д/с №67

ol.toffi@yandex.ru

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью.

Здоровье – одна из сущностных характеристик человека, наряду с духовностью и интеллектуальностью определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможности реализации биологической и социальной функции.

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. 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. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф.Аменд, С.Ф.Васильев, М.Л.Лазарев, О.В.Морозова, Т.В.Поштарева, О.Ю.Толстова, З.И.Тюмасева и др.) – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно–педагогическая, так как правильно организованная воспитательно – образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико – гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;

- исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;

- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;

- создание теории и практики разработки и внедрение педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

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. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улицах и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- образовательная деятельность по физическому воспитанию 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»

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом , на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Список используемой литературы

1. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2007. №4
2. Коврин С. С., Меньшиков В.М. Основы методики физического воспитания: Учеб. Пособие. Курган, 2002.