Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии.

"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".
В. Сухомлинский.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду

Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок "за здоровьем" не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Особенно актуальным это становится в настоящее время, когда в педагогической действительности наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования, направленного на передачу определенного набора стандартных знаний, к образованию дифференцированному, ориентированному на конкретного ребенка с его личностными особенностями, склонностями и т.д.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Основная цель работы по валеологии в дошкольном учреждении – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель-Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

В детском саду постепенно создаются традиции ЗОЖ – постоянно проводятся минутки здоровья на занятиях, стали традиционными праздники здоровья в ДОУ.
Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

- Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

- Учебно-воспитательный процесс: учебно-воспитательные занятия (гимнастика, познавательная часть, релаксация, минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия, рисование.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для

осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также пропаганды валеологических знаний среди родителей.

В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий с детьми познавательного характера: знакомство детей с элементарными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения.

Разумеется, одних знаний недостаточно для формирования у детей валеологической культуры, задачи валеологического воспитания решаются во всех видах детской деятельности.

Одним из условий эффективного валеологического воспитания дошкольников является постоянное самосовершенствование; субъектная позиция педагога, которая позволяет мне постоянно развивать и обогащать свою профессиональную компетентность, а также практические способы их реализации в профессиональной деятельности; расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала в ходе работы.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка является валеологическая культура семьи. Ее становление и обогащение осуществляется с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей; родительские собрания, консультации; педагогические беседы с родителями (индивидуальные, групповые по проблемам); совместные занятия для детей и родителей; круглые столы с привлечением специалистов (медсестра, физинструктор).

Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологически развивающей среды. В группе созданы физкультурные уголки, оснащенные атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений, корригирующей, бодрящей гимнастик, коррекции осанки. Оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, библиотекой, папками-передвижками, растениями, приносящими человеку пользу. Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья.

Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребенка, поэтому поддерживая

эту активность, создаются условия для возникновения интереса к решению задач валеологического содержания и успешности этого решения путем обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности.

Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети. Так, шаг за шагом ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Библиографический список

1. Е.Ю. Александрова, Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Издательство «Учитель» 2007год.
2. Е. И Подольская, Формы оздоровления детей 4 -7 лет., Издательство «Учитель» 2008год.
3. Н.И. Крылова, Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. , Издательство «Учитель» 2008год.
4. Т.Г. Каренова, Формирование здорового образа жизни у дошкольников. , Издательство «Учитель» 2009год.
5. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кадраильская, Г.П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа., Издательство «Учитель» 2007год.
6. О.Н. Арсеневская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009 год.
7. Е.П.Климова, Художественно-эстетическое развитие дошкольников. Интегрированные занятия, Издательство «Учитель» 2007год.
8. Т.А. Тарасова, Л.С.Власова, Я и мое здоровье. М., Школьная Пресса. 2008год.
9. М.Ю. Картушина, Сценарии оздоровительных досугов для детей 5 - 6 лет., ООО «ТССъера» 2004год.
10. В.М. Минаева. Развитие эмоций дошкольников. , М. АРКТИ 2003 год.

Автор: Мыскина Лариса Валерьевна