

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Демина Татьяна Александровна,

Сигарева Наталия Вячеславовна,

Новикова Ольга Николаевна,

воспитатели,

МБДОУ д/с № 63, г. Белгород

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В данной статье говорится о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к одной из главных человеческих ценностей.

Ключевые слова: здоровье, навыки здорового образа жизни, самоконтроль, самовоспитание.

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного возраста, (каждый третий имеет отклонения в физическом развитии). Конечно, причин тому множество: экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье ребенка.

Данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых [1], необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т. к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

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.

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.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поскольку физическое здоровье детей образует неразрывное единство с их психическим здоровьем, с их эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в детском учреждении и в семье, организацию предметной и социальной среды, разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных их особенностей. Данный тезис подтверждают многие исследователи, педагоги-практики, имеющие большой опыт работы с детьми: Л. Д. Гла-

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

зырина и В. А. Овсянкин [2], В. Т. Кудрявцев и Б. Б. Егоров [4], М. Д. Маханева [5], Г. К. Зайцев [3], И. В. Чупаха [8] и др. В частности, В. Т. Кудрявцев и Б. Б. Егоров отмечают, что при организации физического воспитания ребенка необходимо исходить «... из представлений о ребенке как о целостном духовно-телесном организме» [4].

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [7].

Можно сделать вывод о важнейшей роли воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как к одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости валеологически грамотной разработки основных положений и условий здорового образа жизни, методологии их внедрения, привития и освоения людьми. В достижении этой цели намечаются два основных пути. Первый — образование и воспитание каждого человека, начиная с детского возраста, в семье, в дошкольных, школьных учреждениях и т. д. Второй – самовоспитание личности.

Роль детского дошкольного учреждения в валеологическом воспитании очень важна, учитывая, что практически все привычки формируются в детстве.

Мы полностью согласны с мнением В. И. Прокопенко, Л. Я. Кокунько и Л.Н. Волошиной, которые по данному поводу отмечают: «Здоровый образ жизни, обусловленный многими факторами (социально-культурными, природными) в конечном счете, определяется самим человеком. Поэтому не случайно на первое место все современные комплексные воспитательно-образовательные программы для дошкольных учреждений ставят задачу

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

воспитания у детей ответственного отношения к собственному здоровью» [6].

Организация воспитательно-образовательной работы в дошкольном учреждении должна быть направлена на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, умениями и привычками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможно при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.

Многолетний опыт оздоровительной работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников новый «пласт» знаний по валеологии.

Достижение этой цели, прежде всего, зависит от усилий семьи ребенка и специалистов дошкольных образовательных учреждений, от их умения координировать эти усилия, направлять их в единое русло — на благо физического и нравственного совершенствования ребенка.

Задачи включают в себя:

1. культивирование и воспитание у детей осмысленного отношения к физическому и психическому здоровью как единому целому; расширению на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
2. закрепление отдельных оздоровительных мер в виде устойчивых психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития;
3. формирование устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
4. воспитание у ребенка способности к самосозиданию — «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах;

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

5. помощь детям в овладении доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией, привитие чувства психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях.

Для достижения поставленных задач необходимо использовать следующие формы работы:

- консультации с родителями из цикла:
- физическое развитие и оздоровление детей: (закаливание, самомассаж, игры которые лечат, дыхательная гимнастика
- лечебно-профилактическая работа с детьми (лечебная гимнастика, витаминотерапия, физиопроцедуры, фитолечение, аэроионизация воздуха)
- образовательная деятельность педагога с детьми

Дошкольный возраст имеет богатейшие возможности для развития осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

За счет проведения целенаправленной систематической работы по формированию у детей практических навыков ЗОЖ и осознанной потребности сохранять и укреплять свое здоровье достигается высокий результат валеологической активности детей. Именно комплексный подход к решению проблем оздоровления детей и формирования ЗОЖ может дать весомый позитивный эффект. Реализация комплексной программы оздоровления и валеологического воспитания приводит к тому, что акцент работы с детьми смещается с простой профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, на формирование у ребенка основ валеологической культуры, привычки и стремления к здоровому образу жизни.

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнер Э.Н. *Общая валеология: Учебное пособие.* – Липецк: Липецкое изд-во, 1998.
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. *Методика физического воспитания дошкольников.* – М.: ВЛАДОС, 2005. – 176 с.
3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. *Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3.* – Владивосток: Дальнаука, 1996. – С. 148-153.
4. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. *Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.* – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Маханева, М.Д. *Воспитание здорового ребенка.* – М.: ВЛАДОС, 1997. – 88 с.
6. Прокопенко, В.И., Волошина Л.Н., Громыко Ю.И. *Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах. Из опыта работы: Учеб. - метод. пособие.* – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2012. – 334 с.
7. Татарникова Л.Г. *Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития.* – СПб: Петроградский и К°, 1995.
8. Торохова, Е.И. *Валеология: Словарь-справочник.* – М.: Флинта; Наука, 2012. – 344 с.
9. Чупаха, И. В. *Программа «Здоровый ребенок» в рамках реализации краевой программы «Здоровьесберегающие технологии» // Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.* – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2013.