

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Хаванева Галина Геннадьевна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №141 «ПИЛЕШ» комбинированного вида»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описан опыт работы по приобщению детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, повышению уровня их знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: дошкольный возраст, валеологическое воспитание,

Мы вступили в 21 век, цивилизация сделала очередной виток в своем развитии. Люди побывали на Луне, изобрели компьютеры и ... растеряли свое здоровье.

Чаще всего здоровье зависит от самого человека. Прекрасно об этом сказал Вальтер Шененберг: «Здоровье – это та вершина, которую каждый должен одолеть сам».

По выражению Н.М. Амосова: «Медицина неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем». [2]

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. [4]

Сказать, что проблема ухудшающегося здоровья не волнует наше общество, нельзя. Напротив, предпринимаются разнообразные попытки исправить положение, найти наиболее эффективные пути, методы, технологии. Эти же проблемы волнуют и педагогов ДООУ, ежедневно осуществляющих оздоровительно-воспитательный процесс.

В нашей республике все больше внимания уделяется проблеме воспитания здорового поколения. Рабочей группой под руководством Э.Д.Днепровы, создана предпрограмма «Образование и здоровье детей в Чувашии», приоритетным направлением которой является охрана и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни, создание условий для получения каждым ребенком полноценного образования в соответствии с его способностями и возможностями. Год от года эти задачи становятся актуальными.

В настоящее время большое значение приобретает поиск и разработка инновационных подходов к валеологическому воспитанию, реализация которых способствовала бы созданию новых подходов в организации педагогической деятельности с дошкольниками. Ребенок должен осознанно относиться к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих людей. Поэтому в нашем детском саду уделяется большое внимание данной проблеме.

В группе, где я работаю, созданы условия для формирования основ валеологического воспитания детей дошкольного возраста. В развивающей среде группы расширился объем наглядного материала по темам учебного года, нестандартного физкультурного оборудования.

Для формирования представлений о себе, своем здоровье, мы с детьми выпустили стенгазеты: «Это я», «Если хочешь быть здоров», в которых дети

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

отразили свои знания о себе, своем организме и способах укрепления и сохранения здоровья.

С детьми организовали выставку рисунков «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», оформили книги, посвященные ведению здорового образа жизни: «Путешествие в страну здоровья», «Почемучка», «Витаминная страна», «Что значит быть добрым и злым?», «Моя семья».

Организованные мною дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Как путешествует пища», «Хорошо – плохо». «Чем можно делиться с другом», «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Удивительное лицо» помогли усвоить обширный объем материала о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении и профилактике болезней.

Однако решение данной проблемы невозможно без активной поддержки родителей. Для эффективной работы с детьми необходимо организовать такую работу с родителями, чтобы они не оставались сторонними наблюдателями, а были непосредственными участниками педагогического процесса ДОУ.

С целью вовлечения родителей в воспитательно–образовательный процесс ДОУ, их заинтересованности в сохранении и укреплении здоровья детей провели следующие мероприятия: 1) открытое занятие по формированию у детей основ здорового образа жизни; 2) диспуты по обмену опытом среди семей; 3) развлечения, совместные праздники здоровья; 4) дни открытых дверей в ДОУ с целью ознакомления с методикой валеологического воспитания детей дошкольного возраста.

В заключении хочется всем педагогам и родителям сказать:

1) Объясни ребенку, что такое здоровье, и научи соблюдать правила здоровья в отношении себя и окружающих людей.

2) Помоги ему научиться вести здоровый и безопасный образ жизни.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

3) Объясни ему, что человек и его здоровье – главные ценности, которые необходимы в жизни!

Сделав это для ребенка, вы поможете ему быть здоровым и счастливым, успешным добрым человеком, необходимым другому человеку.

здоровый образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акбашев Т.Ф., Солдатова Т. А. *Всеобщая валеограмотность. Шаг первый.* – Ростов-на-Дону, 1994. – 17 с.
2. Амосов Н. М. *Здоровье и счастье ребенка // Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья.* – М.; Донецк, 2002. – 469 с.
3. Брехман И.И. *Валеология – наука о здоровье.* – 2-е изд. М.: *Физкультура и спорт*, 1990. – 72 с.
4. Мартынов С.М. *Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практического врача – педиатра: Кн. для воспитателей детского сада и родителей.* – М.: *Просвещение*, 1991. – 223 с.
5. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»// *Российская газета.* – Федеральный выпуск № 6241.