

Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях введения ФГОС до (из опыта работы)

Состояние здоровья детей является одной из важных проблем нашего общества, а также дошкольных образовательных организаций. По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1 % снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5 % возросла численность детей третьей группы здоровья с отчетливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях введения ФГОС дошкольного образования опирается на системный подход к освоению ключевой компетенции *«быть здоровым»* в условиях непрерывного образования.

Главная цель работы по формированию навыков и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и социумом человеку необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Ведь здоровье определяется как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным на протяжении всей своей жизни. Следует отметить, что формирование у детей привычек и навыков здорового образа жизни невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем. Появилось много книг, методической литературы, оздоровительных программ, цель которых – научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно.

Во ФГОС ДО прописано, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Перед педагогом встала проблема организации работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях внедрения требований ФГОС.

Для создания благополучных условий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни организация деятельности воспитателя включает в себя проведение следующей работы :

- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни :
 - оздоровительная гимнастика;
 - игры-релаксации;

- ходьба по массажным дорожкам;
- привитие детям гигиенических навыков;
- простейшие навыки оказания первой помощи (*при ушибах и ссадинах*);
- физкультминутки во время занятий;
- специально организованные занятия оздоровительной физкультуры;
- упражнения для глаз.

Организуя данную работу с детьми, невозможно добиться положительных результатов без участия родителей. В свою очередь, с семьями воспитанников может быть проведена следующая работа :

- пропаганда здорового образа жизни;
- консультации;
- индивидуальные беседы;
- выступления на родительских собраниях;
- распространение буклетов;
- выставки;
- проведение совместных мероприятий;
- тематические выпуски газеты [13].

Профессиональная подготовка бакалавров в области здоровьесбережения с использованием метода проектов позволяет эффективно формировать представления о здоровом образе жизни у старшего дошкольного возраста [5]. Культура самовыражения успешно проявляется в контексте педагогики здоровья [10].

Воспитателю необходимо разноплановое самообразование в области педагогики здоровья для освоения культуры самовыражения в ходе подготовки к реализации здоровьесберегающего образования [11]. Разработка здоровьесберегающего проекта как условие становления культуры самовыражения помогает детям реализовывать себя в ведении здорового образа жизни [9].

Таким образом, через правильное и организованное построение педагогического процесса, взаимодействий с семьями детей, можно достичь хороших результатов, а именно: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, обучить этим основам; развить умение осознанно выполнять правила здоровьесбережения, ответственно относиться к своему здоровью и здоровью других людей; привлечь

внимание родителей как для помощи, так и для самостоятельного обучения своих детей здоровому образу жизни.

В настоящее время достаточно быстро изменяется социальная и природная среда. Именно эти изменения ведут к культурным, духовным, психическим, физическим и другим переменам каждого человека. Но, несмотря на эти перемены, наше общество развивается

и входит в новый век инноваций широкими шагами. Благодаря этому, мы не забываем о своем здоровье, о здоровье своих детей. Именно здоровый образ жизни позволит нам воспитать культурного, духовно-нравственного, психически и физически здорового человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

Следует отметить отсутствие у детей таких качеств, как усидчивость, умение напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. То есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Что в итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

В работе необходимо использовать различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Основными формами работы являются игры, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, непосредственно организованная, проектная, продуктивная деятельности, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужен оптимальный двигательный режим. Он должен соответствовать возрасту детей, удовлетворять не только физиологическую потребность в движении, но и способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение всего дня, недели, обеспечивать разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом.

Используются следующие принципы построения оптимального двигательного режима: оздоровительная направленность, естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности, индивидуально-дифференцированный подход.

В режиме дня и в непрерывно непосредственной образовательной деятельности рационально использовать двигательные и эмоционально-психологические разгрузки: физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации, в ходе которых закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Непосредственная образовательная деятельность по ознакомлению с окружающим миром используется для формирования представления детей о человеке, как о живом существе, его организме и здоровье; о здоровом образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, полезно чистить зубы, стричь ногти, заниматься гимнастикой, вредно гулять вблизи проезжей части, есть не мытые фрукты. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в детском саду.

Изобразительная деятельность помогает выражать детям свои представления о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

Музыкальная образовательная деятельность используется для развития у детей правильного дыхания, координации движений.

Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой «*Маша-растеряша*», стихи К. Чуковского «*Мойдодыр*», А. Барто «*Девочка чумазая*», З. Александровой «*Что взяла, клади на место*», «*Топотушки*», Ю. Тувима «*Письмо ко всем детям по одному очень важному делу*», И. Муравейка «*Я сама*». А также народные песенки, потешки: «*Водичка, водичка, умой моё личико*», «*Травка-муравка*», «*Ночь пришла, темноту привела*». Некоторые стихи и потешки дети заучивают наизусть.

Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей тоже способствуют приобщению к здоровому образу жизни детей и родителей.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников также являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-

ролевых играх «*Больница*», «*Семья*» формируется поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, работы за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Необходимо уделить серьезное внимание формированию культурно-гигиенических навыков. Сформировать привычки : опрятно одеваться, мыть руки и умываться, правильно вытираться полотенцем, пользоваться носовым платком при кашле и чихании, культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

Досуги, спортивные праздники способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Использование проблемных ситуаций позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Использование нетрадиционных видов гимнастики играет важную роль для сбережения здоровья дошкольников. Гимнастика пробуждения помогает поднять настроение и мышечный тонус детей, а также - обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

С помощью дыхательной гимнастики развивается дыхательный аппарат, дети учатся правильно дышать.

Для систематической тренировки пальцев и кистей рук используются комплексы пальчиковой гимнастики. Проведение пальчиковой гимнастики четко определено в режиме каждой возрастной группы. Для стимулирующего воздействия на мышцы руки используется самомассаж кистей пальцев рук. Для самомассажа можно использовать карандаши, грецкий орех, игрушки, массажеры.

Немаловажную роль для сбережения и сохранения здоровья играют психоэмоциональные технологии (оздоровительные паузы, психогимнастика, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и т. д.).

Использование здоровьесберегающих технологий помогает сформировать сознательное отношение к своему здоровью, первичные знания об основах здорового образа жизни, развить у детей представление о строении собственного тела, назначении органов человеческого организма, обучить детей уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и

вода - наши лучшие друзья". И действительно, разумное и рациональное использование этих естественных сил природы, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье.

Так же необходимо воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, бережное отношение к окружающей среде, к природе, развивать умения слушать и говорить, отличать ложь от правды.

Немаловажную роль играет организация здоровьесберегающего пространства. С этой целью необходимо создать экологическую и психологическую комфортность образовательной среды; создать предметно-развивающую среду, которая обеспечивает безопасность жизни детей, условия для укрепления здоровья и закаливания организма.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков, помогает при воспитании у детей самостоятельности в заботе о своем здоровье.