ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей стало одной из главных стратегических задач страны. Она регламентиру-ется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государ-ственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федера-ции».

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Да-выдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И. М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как цен-ности.

В настоящее время ведется активный поиск педагогических технологий, способ-ствующих формированию и укреплени

не сформирована единая система, которая, наряду с созданием необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка, способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию и овладению основами ЗОЖ, обеспечи-вает возможность практического освоения навыков сохранения и укрепления физическо-го здоровья.

Современные программы для дошкольных образовательных учреждений ставят следующие задачи при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;

- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;

- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;

- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Определены три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ:

1-й: информационный, определяющий сформированность знаний в области культу-ры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказы-ваниях и суждениях.

2-й: личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционального поло-жительного отношения ребёнка к содержанию занятий. Его показатели - интерес, по-требность, положительные эмоции при выполнении заданий.

3-й: деятельностный, характеризующий активную включенность ребёнка в деятель-ность организации ЗОЖ.

С целью систематизации и решения широкого спектра задач формирование ценно-стей здорового образа жизни у детей должно осуществляться на основе следующих направлений:

1) Социально-психологического, направленного на формирования потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни.

2) Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических зна-ний. Детям в доступной форме необходимо дать знания по валеологии. С этой целью предполагается внедрение новых технологий.

3) Двигательного – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

4) Оздоровительного, направленного на развитие компенсаторских функций, устра-нение недостатков в физическом развитии, повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную рабо-ту, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя чтение и обсуждение художественной литературы, моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пси-хогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

Немаловажную роль играет организация здоровьесберегающего пространства: предметно-развивающая среда, которая обеспечивает безопасность жизни детей, условия для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специаль-ной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной дея-тельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей тоже способствуют приобщению к здоро-вому образу жизни детей и родителей.

Особое внимание следует уделять работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей со-хранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Просвещение, 2003. – 243 с.

2. Зайцев, Г.К. Валеология: Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – М.: Бахрах-М, 2003. – 272 с.

3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.

4. Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому обра-зу жизни в процессе физического воспитания / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное вос-питание. – № 4.– 2008. – С.14-25.