Статья на тему«Формирование культуры здоровья у дошкольников»

Подготовила Кондратьева Е В

Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста

Задачи:

1. Формировать профессиональную позицию педагога, характеризующую мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье детей.
2. Формировать у детей интегративные качества: овладевший необходимыми умениями и навыками культуры здоровья.
3. Создать комфортный микроклимат в детском коллективе и коллективе ДОУ в целом.
4. Повышать педагогическую грамотность родителей.
5. Объединять усилия семьи и ДОУ в формировании культуры здоровья воспитанников.

**«Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста»**

**Л. С. Выготский**

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Одной из важнейших задач современного дошкольного учреждения является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у дошкольников.

Научить культуре здорового образа жизни, воспитать ответственное отношение дошкольников к своему здоровью обязаны **не только педагоги, но и родители**. Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с самого рождения. В современном обществе остро стоит вопрос о воспитании здорового ребенка.

**Здоровье** - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

**Здоровье** – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Известно, что здоровье, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

**Наша основная задача привить** ребёнку необходимость быть здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.

Исходя из выше сказанного, можно сделать **вывод,** что формирование культуры здоровья состоит **из трех пунктов**:

* педагоги
* ребёнок
* семья

И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

**"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость**. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим умом, телом и душой,. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследований, двигательной активности детей немного пугают. За время пребывания в детском саду ребёнок находится в движении всего 1, 5 – 2 ч. Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений.

**Мы приучаем детей** к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце. Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

**Обучение организовываем** не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

В организованной образовательной совместной деятельности взрослого и детей в режимных моментах и в самостоятельной деятельности детей жизни по формированию гигиенической культуры и культуры здоровья мы используем следующие методы и приемы:

1. Взаимодействие со сказочным персонажем. Например: в играх драматизация, дети, перевоплощаясь в сказочных персонажей, стараются помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибку, научить чему-то.

2. Словесные приемы (рассказы взрослого из личного опыта, сказки познавательного содержания, беседы, рассказы ребенка, из личного опыта). Например: я рассказываю, что когда тоже была маленькой, случалось, что проливала компот или суп на себя, а это приводило к тому, что я обжигалась, пачкала свою одежду. Или дети могут приводить примеры из своего опыта: «Я был неаккуратен за столом и испачкал свою рубашку»

3. Игровые приемы (дидактические игры, игры-путешествия, элементы сюжетно-ролевых игр, игры-действия, игры-воображения). Например: в сюжетно-ролевых играх, учу куклу, или ребенка (дочь, правильно сидеть за столом, правильно держать тот или иной прибор, правильно одеваться.

4. Наглядные приемы (картинки, видеоматериалы, фотографии). Например: фотографии, иллюстрации о правилах поведения за столом.

5. Художественное слово. Например: учим стихи, загадки, рассказы, сказки, рассказы, пословицы, байки. («Мойдодыр», «Федорино горе», «Как у нашего кота» и др) .

6. Музыка (песни «Пирожки», «Ой блины» и т. д.)

7. Практические действия (самостоятельные действия с чайными и столовыми принадлежностями, сервировка стола по схеме, разбор проблемных ситуаций с игрушками, например: зайчик пригласил ежика в гости – нужно помочь накрыть стол) .

8. Театральная деятельность. (драматизации сказок)

9. Наблюдения (за действиями взрослого и ребенка, любование красотой эстетического оформления). Например: показываю сама пример правильного приема пищи, обращая внимание на эстетику оформления стола.

В нашей группе родители активно принимают участие в совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры гимнастик, прогулки и т. д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов. Обучаются упражнениям, выполняемые их детьми, с целью проведения подобных игр – занятий дома.

Таким образом, ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными. Ребенок шире познает окружающий мир, так пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т. д., знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые, осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой - рубашка грязная) .

**Проводя анкеты** обратной связи для взрослых были отмечены следующие изменения в поведении детей:

1. Представления о здоровом образе жизни значительно расширились (дети стали знать, что нужно заботиться не только о физическом, но и о психическом здоровье) ;
2. Дети стали добрее относиться друг к другу, с большим пониманием;
3. Дети стали стараться лучше управлять своим поведением, подчиняться правилам;
4. Улучшилось межгрупповое взаимодействие;
5. Дети стали на практике применять некоторые приемы снятия агрессии, саморегуляции;
6. Дети стали решать проблемы не кулаками, а пытаются договориться (Мне не нравиться, когда ты дерешься, толкаешься…) ;
7. Снизилось эмоциональное напряжение в группе.

Результаты заключительной беседы показали, что дети с раннего возраста действительно начали осознавать важность и значение сохранения своего здоровья (не только физического, но и психического) .

Дети овладели знаниями о способах укрепления и сохранения здоровья. В ходе беседы дети владели понятиями «здоровье», «вредные привычки», «здоровый человек», представлениями о том, что полезно и опасно для здоровья.

Таким образом **Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста** – это достояние всего общества, которое невозможно

оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или

прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе

здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

**Поэтому необходимо** с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к гигиенической культуре, формировать навыки сознательного отношения к сохранению и укрепления собственного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.