

Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста

Беккалиева Майра Гадыльбековна
воспитатель
ГККП "Ясли-сад №4 "Аружан"

Что же такое здоровье? В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе каждого дошкольного учреждения. Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым.

Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить, не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его. Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Педагогам дошкольных учреждений необходимо работать в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный

субъект начального звена системы является – семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, 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.

Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

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. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Для реализации этой цели важно определить следующие задачи:

- сформировать у детей элементарные представления о своем организме;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию самого себя;
- воспитывать потребность на доступном уровне заботиться о своем здоровье.

Ознакомление детей с организмом ни в коей мере не предполагает изучение курса анатомии и физиологии человека. Главная задача – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению, функционированию и научить детей помогать себе, бережно относиться к своему организму. Конечно, обойтись без первичных знаний анатомии и физиологии человека нельзя. Но как донести их до детей?

Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниями следующие приемы:

- отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находят отгадку на картинке.
 - стихотворения, раскрывающие назначение органа или значимость физических упражнений для здоровья человека;
 - беседы – рассуждения: «Зачем нужен этот орган?». С помощью взрослого ребята находят ответы на вопросы, как функционирует орган, как он устроен, какова его особенность;
 - разбор правил поведения, раскрывающих способы бережного отношения к своим органам и частям тела;
 - использование в работе дидактических, подвижных игр, игровых упражнений, опытов. Например, при помощи упражнений ребенок может почувствовать и определить, как бьется сердце в состоянии покоя, и как оно бьется после физической нагрузки;
 - учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты. (С помощью легких можно вдохнуть и выдохнуть воздух, увидев пузырьки на поверхности воды);
 - дидактические игры развивают познавательные интересы у детей. Ребята могут подолгу рассматривать картинки с изображением жизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы.
- Также хорошо использовать в этой работе книги и энциклопедии об организме человека, а также игры, проблемные ситуации, тренинги, на которых дети могут не только рассуждать по проблеме, но и свои знания применять на практике.

Формирование культурно-гигиенических навыков

у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных задач при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

В детском саду воспитатели должны приучать воспитанников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище, ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные представления о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально - привлекательных форм. Обучение организовывают не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатели должны показать и рассказать всё, что ждёт их детей в детском саду, обратить особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушать их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводить только строго с согласия родителей. Проводить дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показывать разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Приглашать родителей к участию в жизни детского сада. Красочные наглядные стенды в приемных должны знакомить родителей с жизнью детского сада, с возрастными особенностями детей. В уголках для родителей необходимо поместить информацию практической направленности, приводить интересные факты, давать рекомендации воспитателей и специалистов. В результате такой работы, исполь-

зовании различных форм и методов общения с родителями, должна повыситься педагогическая грамотность родителей; повыситься культура межличностного взаимодействия детей в детском саду. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависят от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительной работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья многообразны.

Это и динамические паузы или физкультминутки – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Они могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Это и физкультурные паузы между занятиями малой и средней подвижности.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии

с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами, развивает мелкую моторику и речь. Проводится в любой удобный отрезок времени, на занятии и вне.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и особенностей физического развития детей.

Технологии обучения здоровому образу жизни. Сюда можно включить физкультурные занятия – в спортивном или музыкальном залах. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. А также занятия в бассейне.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Хождение по «дорожке здоровья» после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений стопы.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения.

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии.

Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

В конечном итоге у детей сформируются представления о своем организме, познавательные и практические умения, они будут проявлять устойчивый познавательный интерес к своему здоровью, поймут значимость физических упражнений, смогут решать проблемные ситуации, связанные со здоровьем. Дети смогут проявлять самостоятельность,

правильно понимать эмоциональные состояния других и при необходимости прийти на помощь. Ребенок будет испытывать чувство удовлетворения от ежедневных физических упражнений и процедур.

Таким образом, для создания условий мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья. Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Литература:

1. Шебеко В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб. – метод. пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.Н. Шебеко. – Нац. ин-т образования, 2016. – 216 с.
2. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 88 с.