

Маклакова Л.Г.*инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 383» г.о. Самара, Россия*

ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Детство – это уникальный и насыщенный многосторонним развитием период жизни человека. Это особенно важный период, когда складываются все морфологические и функциональные структуры, которые определяют вероятные способности взрослого человека. На этом жизненном отрезке зарождаются и начинают свое формирование все важные качества и свойства человека и его организма. Идет активное физическое и психологическое развитие ребенка. Важно создать грамотную среду для формирования здорового организма ребенка.

Совершенно понятно, что ребенок не может развиваться, не зная цели и значения собственного существования о себе и собственных способностях. Понимание себя, собственных жизненных потребностей нужно, чтобы воспринимать, «ощущать и чувствовать» остальных людей. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще мало прочны и нервная система отличается особенной пластичностью, нужно формировать мотивацию на самочувствие и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ).

Развитие у детей ответственности за личное здоровье – это педагогическая проблема, и лишь медицинскими средствами ее не решить. Многие эксперты (Амосов Н.М., Аршавский И.А., Бальсевич В.К., Щедрина А.Г. и др.) основной причиной укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания [1, с.40]. Именно физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях призвано формировать у ребенка верное и осмысленное отношение к себе и собственному здоровью. Следует учесть, что в дошкольном возрасте биологическая необходимость в движении является веду-

щей и оказывает мобилизирующее воздействие на интеллектуальное и эмоциональное формирование ребенка, его поведение и привычки (Зайцев Г.К., Лободина С.В., Давиденко Д.Н.) [4, с. 37]. Соответственно, действенным методом воспитания является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в совершенной мере реализуется необходимость в двигательной активности.

Данная потребность должна сливаться в одно целое с необходимостью получать радость, удовольствие от своего участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На внимании детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. На данном принципе и строится технология целенаправленного формирования ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к здоровью и ЗОЖ.

Как отмечают специалисты (Божович Л.И, Венгер А.А, Выготский Л.С., Запорожец А.В. и др.), именно старший дошкольный возраст является более подходящим для осмысленного постижения окружающего мира, для развития интеллектуальных возможностей, практических умений и навыков. Однако следует особенно выделить: развитие у дошкольников знаний, умений и навыков обязано включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми будет для них «собственной» (Выготский Л.С.) [3, с. 43].

Физкультурные знания ребенка обязаны строиться на личностно важных ценностях:

1. Знание о собственном физическом состоянии, средствах воздействия на него, представления о показателях здоровья. Сюда можно отнести: настроение; хорошая осанка; особенности аппетита, сон, состояние, когда ничего не болит; о признаках болезней (высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, насморк, отсутствие аппетита, покраснение глаз);

2. Знание простых правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Речь идет о том, как необходимо заботиться о здоровье: соблюдать режим дня (в определенное время укладываться спать, также в одно и то же время, занятия прово-

дять, чередуя с отдыхом); закаляться (ходить на прогулки в любую погоду, проводить простые связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой); питаться продуктами, полезными для здоровья (мясом, яйцами, рыбой, молочными продуктами). Помогают расти организму здоровым: хлеб, овощи, фрукты предоставляют энергию, жиры греют тело; защищаться от бактерий (не есть и не пить на улице, мыть руки с мылом, есть лишь мытые овощи, пить и есть лишь из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать нос и рот платком); делать гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, умывать лицо, шею, уши, руки, ноги, смотреть за чистотой и длиной ногтей), соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить); знать о предметах и действиях, которые связаны с исполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, зубная щетка); знакомство с правилами сохранения предметов собственного обихода; некоторыми приемами оказания первой помощи при ушибах и порезах (обработка небольших царапин, накладывание повязок).

3. Знания о физических упражнениях, об их назначении, о методах внедрения в жизнь людей: знакомство с основными исходными положениями физических упражнений, которые связаны с работой крупных групп мышц; изучение частей техники главных видов движений, правил сохранности при их работе; приобретение знаний о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, о простых правилах самостоятельных занятий физической культурой.

4. Знания о собственных физических способностях (степень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

5. Знания и представления о собственном организме (строение скелета, смысл мышц, строение и активность головного мозга, сердца, органов дыхания) [6, с. 54].

Овладение этой информацией ребенком способствует лучшему пониманию себя, а знания о собственной телесности исполняют функцию ориентиров поведения, обучают правильно отвечать на конфигурации окружающей среды.

Таким образом, ценностное отношение реализуется в оценке значительности, в осознании важности определенного вида деятельности не лишь на уровне сознания, но и в настоящих действиях и поступках. В данном случае это личностные проявления детей, которые направлены на обучение и воспитание знаниями и навыками сохранения личного здоровья.

Современные здоровьесберегающие технологии, которые применяются в системе дошкольного образования, отображают два направления оздоровительной и развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; применение развивающих форм оздоровительной работы. Акцент сдвигается от обычного лечения и профилактики заболеваний на улучшение здоровья как независимой ценности, нужен комплекс действенных лечебных профилактических мер, система достоверных средств устранения психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства. Стремление к комплексности ясно и оправдано, так как здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесного духовного организма, который требует индивидуально-дифференцированного подхода.

Результат обязан содержаться в том, что результат одной оздоровительной меры укрепляется в облике устойчивого, постоянно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воссоздания в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, общая творческая деятельность детей и преподавателя, является внутренней базой целостности телесного и духовного в жизни ребенка. Принципы, которые лежат в формировании целостности:

- развитие творческого воображения – внутреннее ограничение оздоровительной работы, тут ребенок условно становится объектом тех или других педагогических и медицинских действий. И благодаря включению ребенком воображения возможно достигнуть важных итогов в профилактике и лечении ряда болезней: ОРЗ, диатеза, отдельных нарушений сердечно-сосудистой системы и ЖКТ;

- формирование разумной моторики – движение может быть произвольным и управляемым лишь тогда, когда оно становится

осознанным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, воспринимать, уважать и любить свое тело;

- создание и закрепление целостного положительного психосоматического состояния при разных видах деятельности, что реализуется благодаря функциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;

- формирование у детей возможности к сопереживанию и содействию.

Формами организации здоровьесберегающей работы считаются: занятия физкультурой; самостоятельная деятельность детей; подвижные игры; утренняя гимнастика (обычная, дыхательная, звуковая); двигательные оздоровительные физкультурминутки; физические упражнения после дневного сна; физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами; физкультурные прогулки (в парк, на стадион); физкультурные досуги; спортивные праздники оздоровительные процедуры в водной среде.

Современные здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на: 1) организационно-педагогические, которые определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и остальных дезадаптационных состояний; 2) психолого-педагогические, которые связаны с конкретной работой преподавателя с детьми; 3) учебно-воспитательные, включающие программы по обучению заботе о собственном здоровье и формированию культуры здоровья [5, с. 12].

Такой подход требует от воспитателей, педагогов широты эрудиции, активности, возможности анализировать и делать самоанализ, быть готовым к нововведениям. Дошкольное образовательное учреждение имеет огромный потенциал для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это соединено с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации установленных задач с учетом возрастных и психологических способностей детей.

Однако, как показывает практический опыт, большая часть дошкольных образовательных учреждений далеко не в совершенной мере реализуют имеющиеся способности. В преодоле-

нии сложившейся ситуации в особенности принципиальна роль преподавателя, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных является здоровье ребенка.

Список литературы:

1. *Александрова, Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»: учебное пособие. Волгоград: Учитель, 2007. 151 с.
2. *Горбатова М.С.* Оздоровительная работа в ДООУ: нормативно-правовые документы, рекомендации: учебное пособие. Волгоград: Учитель, 2008. 428 с.
3. *Кулик Г.И.* Школа здорового человека. Программа для ДООУ: учеб. пособие / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. М.: ТЦ Сфера, 2006. 112 с.
4. *Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка: учебное пособие. М.: Просвещение, 2000. 105 с.
5. *Павлова М.А.* Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: учеб. пособие / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. Волгоград: Учитель, 2009. 186 с.
6. *Решетнева Г.М.* Здоровье и физическая культура // Дошкольное воспитание. 2008. №4. С. 54-56.