

Формирование привычек здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях ДОУ

*Калашникова С.А.
Саморядова Н.С.*

В процессе повседневного общения с дошкольниками необходимо воспитывать как навыки личной гигиены, так и формировать привычки здорового образа жизни, которому принадлежит первостепенная роль в предупреждении многих заболеваний. Педагогам и родителям следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил здорового образа жизни стало для детей естественной потребностью, так же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки с возрастом постепенно совершенствовались и становились привычными. Вначале малышей приучают мыть руки в прохладной воде, затем в холодной, после применяют обширное умывание, а затем уже обливание стоп и тела, босохождение. Часть этих навыков у детей должны формироваться и в семье, поэтому на этапе дошкольного детства необходимо вести разъяснительную и просветительскую работу с родителями, активно привлекая их к здоровому образу жизни.

Приобретённые детьми первоначальные навыки здорового образа жизни целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания, которые можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе. В этих играх дети могут упражняться во всех доступных им приёмах и требованиях здорового образа жизни. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретённых навыков, знаний и умений. Важно, чтобы игры были интересными, творческими, инициативными. При организации игр необходимо использовать разнообразные материалы.

В процессе воспитания здорового образа жизни педагог рассказывает детям о значении здоровья; формирует у них представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений, закаливания солнцем, воздухом, водой, спортивных игр, плавания. Для усвоения детьми навыков здорового образа жизни можно использовать такие дидактические и сюжетно-ролевые игры, как «Зимние развлечения», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Лесная аптека», «Чемпионы-олимпийцы», «Юные спортсмены», «Туристы», а также заучивание различных стихов и речёвок. В младшем возрасте можно использовать потешки, например, «Водичка-водичка, умой моё личико!», которые проговаривают при умывании детей и кукол. Уже в более старшем возрасте с детьми разучиваются более сложные речёвки, например, «Настрой на здоровье».

Усвоение правил здорового образа жизни в большей мере зависит от условий, в которых живут и воспитываются дети. В каждой возрастной группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья рук, полоскания полости рта, проведение закаливающих процедур.

Воспитание навыков здорового образа жизни включает широкий круг задач. Для успешного решения рекомендуется использовать разнообразные педагогические приёмы с учётом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий, в процессе игры, систематическое напоминание о необходимости соблюдения правил здорового образа жизни и постепенное повышение требований к их осуществлению. Следует добиваться от дошкольников чёткого выполнения действий в их правильной последовательности. В старших группах всё большее значение приобретают учебные мотивы. Дети уже могут выполнять различные действия, руководствуясь словесной инструкцией. Наиболее целесообразно сочетание словесных и наглядных материалов: можно использовать специальные наборы наглядных материалов по здоровому образу жизни, красочные сюжетные картинки, символы, сюжеты из сказок. Знания о здоровом образе жизни следует закреплять и совершенствовать во время непосредственно-образовательной деятельности по всем образовательным областям.

Интересными для детей могут быть такие литературные произведения, как «Мойдодыр», «Федорено горе», «Доктор Айболит» К. И. Чуковского, «Что такое хорошо и что такое плохо» В. В. Маяковского. На основе этих сюжетов можно разыгрывать маленькие сценки, распределив между детьми роли.

Навыки у детей более будут прочными, если они закрепляются постоянно и в разных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно и они могли видеть результаты своих действий. Например, на занятиях по физической культуре детям напоминают, как полезно для их здоровья и развития то или иное упражнение, которое они разучивают, почему в спортивном зале все ходят только босиком, почему важно заниматься в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Эффективность здорового образа жизни дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих.

Для успешного усвоения детьми правил здорового образа жизни необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми как в дошкольном учреждении, так и в семье. Взрослые собственным примером должны содействовать формированию у детей положительных навыков.

В заключении можно сказать, обеспечение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных задач современного общества. В последние годы состоянием здоровья детей обеспокоены не только представители здравоохранения, но и педагоги, осознающие, что образование играет важную роль в решении этой социально значимой проблемы.

Социальные и экологические факторы, особенности образовательного процесса оказывают значительное влияние на здоровье детей. Результаты профилактического осмотра несовершеннолетних в возрасте 0-14 лет показывают, что практически здоровых детей дошкольного возраста нет.

Полноценное, здоровое развитие ребёнка в образовательном процессе дошкольного учреждения зависит от ряда существенных фактов: принятие педагогическим коллективом концепции здоровьесориентированного

воспитания; регулярного проведения здоровьесберегающих занятий в помещении и на улице, а также различных видов двигательной активности детей в режимных процессах и т. д. Следует подчеркнуть, что ведущим фактором является готовность педагога к осуществлению здоровьесберегающей деятельности.

Как показывает практика, педагог, заботящийся о здоровье детей, должен стремиться к созданию здоровьесберегающего педагогического процесса и владеть здоровьесберегающими технологиями обучения и воспитания.

Содержание здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ включает: работу по формированию у детей ценностей здорового образа жизни, использование здоровьесберегающих методов обучения и воспитания дошкольников, создание оптимального двигательного режима, планирование и проведение физкультурно-оздоровительной и закаливающей работы, организация здоровьесберегающей предметно-пространственной среды в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образования рассматривается нами как профессиональная активность, направленная на решение задач сохранения, укрепления и формирования здоровья детей в образовательном процессе дошкольных учреждений.

Воспитатель: Саморядова Н.С.;
Заведующий: Калашникова С.А.
МБДОУ ЦРР – д/с №75
г.Белгород