

Формирование привычек здорового образа жизни у старших дошкольников

*Материал из опыта работы
воспитателя МБДОУ ЦРР-д/с №75:
Саморядовой Н.С.*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно - методических проблем, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответственного изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Осознавая важность поставленной проблемы, мною был проведен анализ организации познавательных занятий в своей старшей группе и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Выявлены положительные тенденции, а именно:

- с детьми проводятся занятия по ОБЖ;
- осуществляется методическое обеспечение этих занятий;
- созданы условия для проведения занятий: экологический уголок;
- занятия проводят: инструктор по физкультуре, эколог, воспитатели.

Однако обозначилось проблемное поле:

- необходимость приведения познавательных занятий в систему;

- необходимость замены иллюстративно-объяснительной модели проведения занятий познавательного цикла на проблемно-поисковую;
- поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
- поиск методов и приемов, активизирующих собственную познавательную активность детей;
- расширение объема содержания занятий.

В результате исследовательской деятельности по проблемному полю была определена цель работы - разработка системы занятий познавательного цикла, оказывающих влияние на формирование здорового образа жизни у детей.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира (И.А. Аршавский, Н.Г. Веселов, М.Я. Виленский, Н.П. Дубинин и др.).

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых, необходима концентрированность на детском периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок "за здоровьем" не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Разработанная система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья начиная с периода первого детства, позволит успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.

Между тем в существующих программах обучения и воспитания детей дошкольного возраста отсутствует научно обоснованная технология решения данного вопроса. В этой связи назрела необходимость специального исследования процесса формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Детский сад должен стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Формирование привычек здорового образа жизни происходит на всем периоде дошкольного детства. Этот возрастной этап характеризуется развитием всех познавательных-психических процессов. 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.

Для дошкольников ведущей деятельностью является игра, поэтому диапазон опыта представлен комплексной системой, в которую включены игры и упражнения на формирование привычек здорового образа жизни.

Дошкольное учреждение 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, чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан частью жизни людей.

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.

Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Учитывая реальность настоящей и объективной закономерности педагогики, воспитание здорового образа жизни должно быть глубоко национальным, т.е. базироваться на культурном опыте народа, его традициях, обычаях, обрядах и формах социальной практики.