

Воспитание у дошкольников

здорового образа жизни

ЛИЗУНОВА Елена Владимировна
член оргкомитета конференции, старший преподаватель,
МБОУ ДПО (повышение квалификации) специалистов центр повышения квалификации
«Центр развития образования», г. Самара, Россия
ЛИТОВЧЕНКО Галина Порфирьевна
воспитатель, МБДОУ «Центр развития ребенка № 462», г. Самара, Россия

В статье рассматривается проблема воспитания у дошкольников здорового образа жизни и способы ее решения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, эмоциональная культура, эмоции, двигательный режим, обучающие факторы в движении, психодиагностика.

В последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья людей, в том числе и детей. Проблемы роста числа хронических заболеваний, психологического дискомфорта становятся глобальными. Сейчас уже не отдельные личности, а целое общество озабочено сложившимися новыми условиями жизни человека, а главное судьбами детей - их здоровьем, т. к. им жить в новой модели общества. Здоровый образ жизни перестал быть лозунгом, а стал жизненной необходимостью.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Одним из путей решения этой проблемы является следование принципам и правилам здорового образа жизни, приучать к которым нужно начинать с первых лет жизни. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

В МБДОУ ЦРР № 462 г.о. Самара большое внимание уделяется питанию воспитанников. Специалисты придают большое значение разнообразию и качеству блюд, их сбалансированности и витаминизации. Мы проводим с родителями разъяснительную работу по вопросам рационального питания, его режима, качества отбора продуктов. Если с пищей материальной можно определиться, опираясь на универсальные подходы, то для поддержания стабильного эмоционального состояния единого рецепта нет. Здесь нужно развивать внутренний мир каждого конкретного ребенка, его родителей, окружения, а также их взаимодействие.

Начиная с младшей группы, мы уделяем большое внимание тому, чтобы эмоции проснулись. Когда ребенок приходит в детский сад, мы предлагаем рассмотреть две мордашки: грустную и веселую. Дети отвечают на вопросы: какой ты сегодня? Почему? Результаты мы фиксируем и постепенно вместе с детьми переходим от понимания своих эмоций к пониманию эмоций сверстника по группе. В работе с детьми мы используем следующие эмоции: радость, гнев, раздражение, горе, печаль, страдание, злость, презрение, страх, испуг, удивление. Эмоция удивления - основная эмоция, с нее начинается познание. Важно эмоцию удивления не гасить, а использовать для развития.

Формирование эмоциональной культуры - это проявление всех названных эмоций. Если ребенок не стыдится, не удивляется, то он растет эмоциональным, у него не сформированы чувства переживания и сопереживания, что указывает на наличие серьезных психологических проблем. В развитии эмоциональной сферы детей очень эффективна психогимнастика. Любое занятие начинается с того, что дети улыбаются, говорят доброе слово друг другу, желают всем людям здоровья, рисуют на спине, передают предмет, угадывают на слух, на ощупь. Детям предлагается изобразить людей с разными характерами. Эти скульптурные изображения помогают видеть себя со стороны и направлять на контроль своих эмоций. Для психического развития, укрепления здоровья детей важное значение уделяется игре. Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребенка, а это регулятор эмоционального поведения детей.

Двигательный режим ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая способствует закреплению двигательных навыков. В конце утренней гимнастики важны дыхательные упражнения, восстанавливающее дыхание и спортивная речевка. Четко и организованно проводятся физкультурные занятия. Особенно хорошо поставлена круговая тренировка по типу непрерывного двигательного упражнения на развитие выносливости. Достаточное количество оборудования, инвентаря обеспечивает высокую моторную плотность при одновременном участии всех детей группы. После каждого занятия стараемся подчеркнуть пользу движений для здоровья..

Прогулка дает возможность ребенку выбрать свою форму движений, потому что для него дана настраивающая среда - свобода выбора. Наблюдения за таким выбором и движениями помогают спланировать индивидуальную работу, т. к. ребенок четко показывает какую именно группу надо развивать. Впоследствии у него развивается и упорство, и воля, и другие качества. Следует также отметить и большую роль подвижной игры как основного источника эмоционального развития детей. На прогулке мы используем обучающие факторы в движении. Например, хорошие упражнения - отбивать мячиком ритм, читая вслух какое-нибудь несложное стихотворение.

Ребёнок, освоивший это, не будет в школе писать слитно слова в предложении. Очень полезное упражнение во время бега, прыжков - учиться считать или решать задачу, производя хлопок на ответе. Учиться в движении необходимо, т. к. движение - сильнейший раздражитель головного мозга. Функциональная грамотность - согласованность различных действий, когда одновременно голова думает, глаз видит. Ухо слышит, язык проговаривает, а тело слушается. Это качество универсальное, т. к. ловкий ребенок - это умный, здоровый ребенок.

Особо хочется подчеркнуть пользу бега в конце прогулки. Эта привычка закладывается с младшей группы. Мы включили бег сначала в группе, затем в спортивном зале, а позже и на улице, оговорив одно условие: бежать, смотреть под ноги и не падать. Бег доставляет ощущение победы, помогает преодолевать неудачи, учит радоваться за других.

В спальне лежат массажные дорожки с нашитыми пробками, с пришитыми пуговицами, коврики с шипами. Пройдя в постели по этим дорожкам, дети делают массаж головы (успокаивающий, готовящий ко сну). А после подъема - гимнастика в постели.

После полдника - урок здоровья, который включает точечный массаж, релаксационную гимнастику, гимнастику для глаз, ушей, пальчиковую гимнастику.

После ужина обязательно проводятся хороводные игры. Песня с движением - это самый эффективный момент объединения детей, мощное средство воспитания, помогающее детям подтягиваться до уровня успешных детей.

В своей работе мы большое внимание уделяем подготовке и проведению занятий по ознакомлению с человеческим организмом. Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития. Давая знания полезных привычек, мы параллельно раскрываем вредные привычки и привлекаем детей помочь своим любимым персонажам живо, эмоционально понять свои ошибки. Ценно в этом приеме то, что дети, получив знания, самостоятельно передавали их другому и сами стремились выполнять их. Дети стали правильно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Большое значение для создания здоровьесберегающего образовательного пространства имеет социальное окружение ребенка, поэтому важное значение уделяется повышению уровня культуры здорового образа жизни в семьях. Гигиеническое и педагогическое просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах воспитания и укрепления дошкольников осуществляется в разнообразных формах: наблюдение за детско-родительскими отношениями, анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка, просветительская работа.

Родителям предоставляется возможность участвовать в спортивных мероприятиях и

развлечениях. Вместе с ребенком родители составляют альбом «Я и мое здоровье». Также им предлагаются материалы с различными упражнениями для занятий дома, встречи с медсестрой и психологом.

Выше перечисленные мероприятия позволяют постепенно стабилизировать здоровье детей, снижать заболеваемость и приобщать к здоровому образу жизни.

Любой родитель желает, чтобы его ребенок был здоров и физически, и психически, и духовно. Для успешного взаимодействия с родителями мы используем набор советов и рекомендаций, при этом не навязывая свою точку зрения. Информационный обмен сложен и интересен: интонация, мимика, жесты, содержание - все дает информацию. Правильно выстроенная информация влияет на настроение, поступки, мысли родителя, и еще важнее, - осознанно используется в практике воспитательной работы в семье. Главное, вести работу о представлениях здорового образа жизни и о способах реализации его в условиях ДОО регулярно, систематически, интересно, чтобы забота о здоровье не стала для детей тяжелой обязанностью. Ребенок познает себя и мир во всем их разнообразии. Наша задача - расширить его представление о человеке, о здоровом образе жизни, о природе в совокупности физических и духовных способностей. Мы способствуем формированию сильной личности, готовой нести ответственность за свое здоровье и за здоровье окружающих. Здоровье - подлинное богатство нации, которое надо не просто сохранять, а воспроизводить и увеличивать. Мы все понимаем, что его надо формировать с раннего детства. Оно не приходит к человеку само собой. Здоровье - это умение жить, учиться, трудиться и самосовершенствоваться!