

**Материалы**  
**Всероссийской научно-практической конференции**  
**”Я – талантливый учитель и воспитатель“**

**Формирование здорового образа жизни**  
**у дошкольников посредством валеологии**

Милюхина А.С.

МБДОУ «Бондаревский детский сад «Солнышко»  
с. Бондарево, Бейский район, Республика Хакасия, РФ

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. А 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. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Огромное значение, мы придаем двигательной активности детей в течение дня. В настоящее время она составляет более 70% всего времени, которое ребенок проводит в детском саду. Активная двигательная деятельность детей состоит из следующих компонентов: утренняя гимнастика; двигательная разминка во время перерыва между занятиями; физкультминутки; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; оздоровительный бег; гимнастика после дневного сна; самостоятельная двигательная деятельность; оздоровительные досуги и развлечения.

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

"Валеология" в детском саду – первый важный этап непрерывного валеологического образования человека, который должен обеспечить реализацию таких задач: воспитание у детей сознания того, что человек – часть природы и общества; установление гармоничных отношений детей с живой и неживой природой; формирование личности ребенка; воспитание

привычек личной гигиены; закаливание ребенка и его двигательная активность; профилактика и устранения вредных привычек.

В детском саду ведется работа по воспитанию валеологической культуры у детей с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления. Основная цель этой работы – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: занятия физкультурой, прогулки; рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна; дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды; бережное отношение к окружающей среде, к природе; медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций; формирование понятия «не вреди себе сам».

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель – Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

В детском саду постепенно создаются традиции здорового образа жизни (ЗОЖ).

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Каждый день ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая позволяет получить заряд бодрости, дает стимул к рабочей активности на занятии. Образовательная деятельность требует от детей длительного напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в учебно-воспитательный процесс мы включаем оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки. Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

С целью выяснения уровня валеологической культуры и определения содержания, формы и методов работы была проделана предварительная работа: это наблюдение за поведением детей, беседы с детьми. В результате было выявлено: зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием у них необходимых знаний. Родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также пропаганды валеологических знаний среди родителей. В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий с детьми познавательного характера: знакомство детей с элементарными знаниями о внешних органах

человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения.

Педагогами ДООУ разработаны мероприятия: «Если хочешь быть здоров», «В гостях у Мойдодыра», «Ее Величество зубная щетка» и др.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка является культура семьи. Ее становление и обогащение осуществляется с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей; родительские собрания, консультации педиатра; индивидуальные беседы с родителями; совместные занятия для детей и родителей. В работе с сотрудниками мы используем различные формы работы: Семинары: «Ребенок и здоровье», «Нетрадиционные формы оздоровления детей». Консультации: «Формирование ЗОЖ дошкольников»: использование природных факторов в укреплении здоровья детей, «Лето, семья, ребенок». Педсоветы: «Оздоровительная работа в детском саду», «Организация режима двигательной активности в ДООУ», «Азбука питания». Решая задачи по формированию ЗОЖ, педагог в обязательном порядке должен применять в работе: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Так, шаг за шагом ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять ее.

Об эффективности разработанных мероприятий по воспитанию здорового образа жизни свидетельствует положительная динамика в валеологическом развитии дошкольников: сформировались представления о своем теле и организме, повысился интерес детей к оздоровлению собственного организма, появилось умение у детей определять свое состояние и

ощущение, сформировались навыки ведения здорового образа жизни, снизился уровень заболеваемости.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

### Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. // Дошкольное воспитание. – 1993.
2. Евдокимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.- Управление ДОУ. – 2004. №1. с.71.
3. Кареева Т. Г. , Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников “Наша традиция – быть здоровыми!”. Психолог в детском саду. –2006. №3. с. 52-80.
4. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.- Управление ДОУ. –2006. №7. с.84.
5. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни.- Управление ДОУ. – 2004. №1. с.75.