

ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОТРЕБНОСТИ

В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания,
чем от врачебного искусства»*

Д. Леббок

Благополучие любого общества во многом зависит от состояния здоровья подрастающего поколения. Формирование здорового поколения – одна из стратегических задач страны. Здоровый крепкий организм дошкольника - это значимый факт в развитии ребёнка.

Педагоги детского сада ежегодно, при планировании и проведении воспитательно-образовательного процесса, строят свою работу с учетом уровня здоровья каждого ребенка. Экологические проблемы, отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания – вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на здоровье дошкольников.

Особую озабоченность вызывает рост числа осложненных диагнозов, процента хронических заболеваний внутренних органов, резкое увеличение количества, страдающих пищевой аллергией у детей, поступающих в дошкольное учреждение.

Занимаясь проблемами укрепления здоровья детей в нашем дошкольном учреждении с 2003 года, мы приобрели достаточный опыт и знания по решению этих задач. Положительная динамика укрепления здоровья воспитанников существует, но она недостаточна, для того чтобы говорить об эффективной системе здоровьесбережения в ГБДОУ, позволяющей спрогнозировать процент снижения детской заболеваемости.

В связи с этим необходимо:

- внедрение диагностических технологий, позволяющих формировать индивидуальные образовательные программы, учитывая специфические особенности развития каждого ребёнка, его индивидуальные показатели, группу здоровья, рекомендации врачей;
- использовать лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия и процедуры, различные методы закаливания, позволяющие снизить процент заболеваемости;
- проводить работу с родителями по формированию культуры здорового образа жизни, потребности в нем, внедрению здоровьесберегающих технологий;
- для детей с особыми проблемами в развитии, со сложными заболеваниями разработать индивидуальные маршруты развития, а для их родителей организовать формы работы, где наряду с педагогами будут работать специалисты: логопед, врач, инструктор ЛФК.

Опираясь на право дошкольного учреждения в выборе образовательных программ и технологий, необходимо учесть, что вариативность современных образовательных программ и технологий является предпосылкой для решения принципа технологичности. Существующие программы и технологии позволяют создать систему образовательных услуг в ГБДОУ, обеспечивающих интегративный подход в воспитании и образовании здорового ребёнка, в совместной работе специалистов, педагогов дошкольного учреждения, преподавателей дополнительного образования и, конечно, родителей.

Педагогический коллектив стремится усовершенствовать методы оздоровления и укрепления здоровья, воспитание потребности у ребенка вести здоровый образ жизни. В каждой группе созданы свои технологии по укреплению здоровья, найдены оптимальные системы закаливания, однако, на наш взгляд проблемным является формирование мотивов и ценностей здорового образа жизни у каждого ребенка, обеспечение целостного подхода к формированию здоровья детей. Очень большую роль в успешном решении данных задач играет сотрудничество коллектива дошкольного учреждения с родителями. Изучив современные методики и технологии, считаем наиболее, на наш взгляд, эффективные и интересные детям дошкольного возраста практическое пособие Т.А.Тарасовой, Л.С.Власовой «Здоровый образ жизни», «Я и мое здоровье», Е.Ю.Аронова, К.А.Хашабова «Здоровый образ жизни», «Физкультурно - оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».

В детском саду воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

- привитие культурно-гигиенических навыков;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом;
- навыки оказания элементарной до врачебной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об ОБЖ;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневно упражнения. Многие действия детей стремимся сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически. Например, полоскать рот после еды, мыть руки до еды, после прогулки и т.п.

Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть - остается неизменной для детей любого возраста. Усложняются, например, действия по уходу за помещением, одеждой, по оказанию первой до врачебной помощи.

Вся серия мероприятий носит название "Забочусь о своем здоровье" На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают, выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущения. Этому ребенка учит серия занятий - тренингов. На этом этапе воспитатель действует по такой формуле: сначала помощи ребенку осознать, зачем ему нужно это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно.

Например, прежде чем требовать от детей ежедневно чистить зубы, воспитатель играет с детьми. Приносит в группу кукол, игрушечных зверей, у которых "болят зубы". "Лечит" их, имитируя доктора Айболита, а потом вместе с детьми учит "пациентов" правильно чистить зубы. Дети с помощью зеркала рассматривают зубы, узнают сколько их и какие /резцы, клыки, коренные/, для чего они нужны. Опираясь на прошлый опыт детей /вспоминают, у кого болели зубы, как это было неприятно, как были расстроена папа и мама, как страшно было идти к доктору/, воспитатель дает мотивированное представление о необходимости ежедневно утром и на ночь чистить зубы. Некоторое время воспитатель контролирует выполнение детьми этой процедуры, затем, привыкнув, дети уже сами не могут без нее обходиться.

Знакомя ребенка с телом человека, воспитатель должен научить детей не только различать и правильно называть его части, но и приучить заботиться о своем теле. Например, следить за чистотой и длиной ногтей, за чистотой кожи тела, особенно лица и рук, ухаживать за волосам. У каждого ребенка обязательно должен быть носовой платок.

В старшем возрасте детей нетрудно научить обрабатывать мелкие царапины, ссадины, накладывать компрессы на ушибы. Но главное, научить правильно действовать в случае заболевания, травмы, уметь описать свое состояние и не пугаться, а искать помощи.

Определенное место в системе "Забочусь о своем здоровье" занимает выработка понятий об окружающей среде, умение заботиться о ней. Детям объясняют необходимость уборки помещения и участка, проветривания, им объясняют, почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора.

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют ежедневный оздоровительный бег и физкультурные занятия, гимнастика. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них,

Например, в программу после пробуждения входит разминка в постели – бодрящая гимнастика, самомассаж, водные процедуры.

Родители говорят, что по воскресеньям дети с удовольствием самостоятельно занимаются, делая это "строго по правилам".

Сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получим такую программу-минимум:

- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- разминаться после пробуждения;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- уметь избегать опасности;
- мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- ежедневно менять трусики, носки, носовые платки;
- не переедать, не есть много мучного и сладкого, больше употреблять овощей, фруктов, зелени, лука, чеснока;

- не есть овощи и фрукты немывтыми.

К моменту выпуска в школу, дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь довольно стойкие навыки и привычки.

Это и определяет направление работы и постановку цели:

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-улучшение здоровья детей в сотрудничестве с родителями через программы и совместные технологии, применяемые в дошкольном учреждении;

-обеспечение воспитания здорового ребенка в здоровых семьях, используя ребенка, как проводника здорового образа жизни.