**Формирование мотивации на сохранение здоровья у детей младшего дошкольного возраста**

С.Л. Долгополова

МАДОУ № 1 «Рябинушка»

с. Красноусольский,

р-н Гафурийский,

Башкортостан

Проблемы воспитания здорового ребенка издавна занимали педагогическую мысль. Первые системы воспитания начинают складываться уже в рабовладельческих государствах Древнего Востока, Греции и Рима, где зарождаются первые педагогические теории. Древние греки и римляне имели свой взгляд на процесс воспитания здоровых детей. Формирование образа жизни, соответствующего государственной политике, являлось у них беспрекословным принципом воспитания подрастающего поколения.

Выдающийся ученый, философ эпохи Возрождения Я.А.Коменский являлся сторонником прогресса и гуманизма в образовании и воспитании детей. Он подчеркивал особую важность первых шести лет жизни ребенка для образования его в понимании вещей, в нравах, добродетелях, благочестии, тем самым указывая на значимость дошкольного возраста в формировании образа жизни человека.

Последователем Я.А.Коменского являлся Жак-Жан Руссо, который считал, что на ребенка воздействуют три фактора воспитания: природа, люди и общество. Природа развивает способности и чувства; люди учат, как ими пользоваться; общество обогащает опыт.

В работах английского философа, просветителя и педагога Джона Локка прослеживается мысль о том, что главными воспитательными средствами являются пример, среда и окружение ребенка. Особенно важно, подчеркивал ученый, воспитание у детей с самого раннего возраста устойчивых положительных привычек. Главное место в воспитании детей педагог отводил наличию у них физического здоровья, объясняя это тем, что человеку нужна крепкая конституция, чтобы переносить лишения и усталость. Ученый обращался не к врачам, которые лечат больных детей, а к родителям, которые без помощи медицины должны сделать все от них зависящее, для оберегания и укрепления конституции своих детей, а также указал на основные компоненты физического развития: закаливание, привычка, питание, гигиена.

И.Г.Песталоцци считал, что для полноценного физического развития ребенка необходимы подвижные игры, поскольку в них проявляются физические силы ребенка и естественное стремление к движениям.

С конца XVIII и начала XIX века русские ученые начинают уделять более пристальное внимание образу жизни детей. Большое значение в развитии науки о сохранении и укреплении здоровья детей имела практическая деятельность врачей закрытых учебных учреждений (К.И.Грум, Е.Н.Смельский, И.Венцель). Они не только лечили больных учащихся, но и проводили гигиенические мероприятия, следили за режимом дня, питанием, физическим воспитанием детей, и условиями обучения. Проводили мероприятия по борьбе с заразными болезнями, тем самым, прокладывая первые пути здорового образа жизни.

В середине XIX века на первый план своей профессиональной деятельности С.П.Боткин, С.Ф.Хотовицкий, Н.И.Быстров, И.М.Сеченов, Н.И Пирогов, Н.К.Добролюбов вывели проблематику здорового образа жизни, стали более широко рассматривать понятие «здоровье» и вопросы влияния на организм человека факторов окружающей среды, стихийных сил природы. Появились исследования о способах адаптации организма к изменяющимся внешним условиям окружающей среды.

Педагоги прошлого столетия начали активно искать способы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, для профилактики и лечения многих заболеваний Е.А.Покровский стал широко использовать детские игры. Подвижные игры он рассматривал как важное средство общего, физического и умственного развития и воспитания детей.

К.Д.Ушинский немаловажное значение в деле укрепления здоровья детей отводил физическому труду.

И.А.Сикорский обратил внимание на тот факт, что образ жизни семьи и состояние воспитания в семье влияют на нервно-психическое здоровье детей. Актуальные и для нашего времени мысли об охране нервно-психического здоровья ребенка высказывала Е.Н.Водовозова. Она писала, что только когда нервная система ребенка находится в совершенном порядке, может быть поставлено физическое, нравственное, умственное воспитание и достигнуты успешные результаты. Русские ученые, педагоги и общественные деятели внесли большой вклад в развитие теории семейного воспитания, влияния образа жизни семьи на формирование здоровья детей.

Проблемой воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в настоящее время занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии, психологии, социологии, экологии и педагогики. И хотя в современной отечественной и зарубежной литературе нет общепринятого определения здоровья, в его основе лежит определение, утвержденное Всемирной организацией здравоохранения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Развитие учения о здоровье человека показало тесную связь и содержательную близость понятий «здоровье» и «образ жизни».

Под образом жизни большинством ученых понимается устойчивый сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

В понятие «образ жизни» Ю.П.Лисицын включает 4 категории:

- экономическую – уровень жизни (степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека);

- социальную – качество жизни (степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей);

- социально-психологическую – стиль жизни (поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности);

- социально-экономическую – уклад жизни (порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого осуществляется жизнедеятельность индивида).

Все эти категории в большей или меньшей степени влияют на образ жизни человека.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья, которая осуществляется с учетом социальных и природных условий окружающей среды и предполагает гармоничные взаимоотношения с окружающей средой и активное отношение к своему здоровью (Л.Г.Касьянова)

Здоровый образ жизни, как отмечают Н.Г.Блинова, Э.М.Казин и Н.А.Литвинова, должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма.

Суть современного подхода к организации педагогического процесса заключается в следующем: при усвоении сложных понятий их нельзя *сообщать*, как это обычно делается при усвоении отдельных фактов. Их надо именно *формировать*, т.е. подходить с разных сторон, вовлекать детей в активный познавательный процесс, многократно в течение года возвращаться к одному и тому же понятию и каждый раз рассматривать его под разными углами зрения. Все сложные понятия ежедневно малыми дозами наращиваются в самых разнообразных видах деятельности.

Работу по формированию здоровьесберегающих понятий, по мнению А.И.Ивановой, необходимо начинать с младшего дошкольного возраста, когда сведения о мире усваиваются самым экономным способом – путем запечатления. В дальнейшем эти знания станут фундаментом будущих понятий, будут непрерывно дополняться, усложняться и развиваться по мере того, как ребенок переходит из одной возрастной группы в другую.

Исходя из этого, в работе над формированием мотивации на сохранение здоровья у детей младшего дошкольного возраста выделяется главная цель – сформировать у детей предпосылки к овладению понятием «сохранение здоровья» через обеспечение возможности сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка.

Это обеспечивается решением следующих задач:

1. Формирование элементарных навыков личной гигиены
2. Формирование навыков охраны личного здоровья, здоровья окружающих (навыки культурного поведения)
3. Воспитание потребности в самостоятельной двигательной активности
4. Просвещение родителей в вопросах формирования у детей мотивации на сохранение здоровья, здорового образа жизни.

Соответственно подбирается и выделяется возрастная динамика содержания знаний детей для формирования мотивации на сохранение здоровья и методы её формирования. Также разрабатываются «Минутки здоровья» в виде блоков, которые проводятся в течение нескольких минут в свободной деятельности, в процессе бытового разговора или при ответе на детский вопрос.

Опыт работы с детьми показывает необходимость тесной связи воспитательно-образовательной и воспитательно-оздоровительной работы. Основные теоретические сведения (по блокам) излагаются во время совместной деятельности с детьми, используются следующие методы и приемы: беседы, наблюдения, игры, опыты, проблемные ситуации, чтение детской литературы, использование художественного слова, «минутки здоровья» (краткая информация по теме в сопровождении иллюстрированного материала, опытного подтверждения).

Комплекс оздоровительных мероприятий направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряженности. Он состоит из следующих разделов:

- закаливание: воздушные ванны, регулярные прогулки, утренняя гимнастика, сон с доступом свежего воздуха, полоскание полости рта;

- лечебно-профилактическая работа: самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, фитолечение (витаминный чай);

-физкультурно-оздоровительная работа: физкультурные занятия, физминутки, динамические паузы, подвижные игры.

Необходимо уделять большое внимание собственному поведению взрослых, окружающих ребенка. Поскольку у детей младшего дошкольного возраста доминирует наглядно-действенное мышление, основным способом обучения является запечатление: в памяти детей сохраняются преимущественно те формы поведения, которые они наблюдают, а не те, о которых они слышат.

Какой бы полной и глубокой ни была работа дошкольного учреждения, она никогда не станет полноценной без помощи родителей, без их активного участия в процессе. Сотрудничество с семьёй – одно из важнейших условий формирования мотивации на сохранение здоровья у детей младшего дошкольного возраста. При поступлении ребенка в детский сад проводится анкетирование родителей, с целью изучения социальной характеристики, образа жизни семьи и имеющихся знаний о здоровом образе жизни. Также изучается отношение мам и пап к различным формам закаливания. Затем родителям дается информация о том, какие мероприятия проводятся в группе для сохранения и укрепления здоровья детей (модель оздоровительной работы). В наш век электронных технологий для достижения поставленных целей необходимо активно использовать интернет и электронную почту для организации дистанционного обучения родителей с целью формирования у них правильных знаний и убеждений в деле сохранения здоровья детей. Это очень полезно для тех членов семей воспитанников, которые по объективным причинам не могут посещать традиционные родительские собрания, консультации, семинары-практикумы, беседы. Вся информация отсылается им на адрес электронной почты, чем решается проблема наибольшего охвата необходимой информацией людей, близких к ребенку. А также решается главная задача – найти в родителях единомышленников, активных сторонников в вопросе формирования у детей мотивации на сохранение здоровья.

Таким образом, формирование потребности в здоровом образе жизни у младших дошкольников ведется исподволь, легко и незаметно, ненавязчиво, без налета обязательности, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны как взрослого, так и ребенка.