Система работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

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» (Е. И. Торохова 1999). Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнить социальные функции. Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). И.Н. Куинджи (2000) дает определения данных показателей: *Уровень жизни* обусловлен экономическими возможностями человека. *Качество жизни* определяется степенью запроса и комфортностью удовлетворения человеческих потребностей. Нетрудно догадаться, что оба эти показатели образа жизни человека зависят от материально-экономических условий общества и каждой семьи. *Стиль жизни* складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности. Из вышесказанного следует, что универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни дошкольников, поскольку уровень и качество жизни каждого ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи. Выполнение указанной задачи представляется достаточно трудным из-за заметного расслоения современного общества по уровню и качеству жизни. Несмотря на изначально разные материальные возможности у отдельных дошкольников их оздоровительно-педагогическое воспитание должно противопоставить философской концепции «бытие определяет сознание» коррекционно-оздоровительный принцип «сознание определяет бытие». Иными словами, выбор здорового стиля жизни должен быть осознанным (Н. И. Куинджи 2000). Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь – детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» воспитанников, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формируя навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. 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-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно 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.

Таким образом, предлагается система по формированию культуры здорового образа жизни у детей. Основная ее цель – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом. Система работы проходит в интеграции образовательных областей: *«Познание», «Коммуникация», «Физическая культура», «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Художественное творчество»,* а также в совместной деятельности с детьми: дидактические и сюжетно-ролевые игры, беседы, физкультурные досуги и праздники, закаливающие и профилактические мероприятия, чтение художественной литературы, прогулки, экскурсии, проведение образовательного процесса совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении «родитель – ребенок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик.

Существует множество программ ЗОЖ, включающих в себя различные компоненты в организации здоровьесберегающего пространства : *соблюдение режима дня, рациональное питание, создание предметно-развивающей среды в группе, оптимальная для организма двигательная активность, повышение психоэмоциональной устойчивости, предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек, «содержательная жизнь» (смысл жизни).* Условиями эффективной работы с детьми по формированию элементарных представлений о ЗОЖ являются: доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;

* соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
* реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников. Обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;
* использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
* определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные со взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция).

Реализацию педагогической технологии формирования представлений о ЗОЖ у старших дошкольников осуществляют в трех направлениях.

* Первое направление «Я –человек. Что я знаю о себе?» Цель. Формировать представление детей о человеке как живом существе; об условиях, неоюходимых ему для жизни; об особых потребностях человека; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.
* Второе направление «Образ жизни человека и здоровье». Цель. Формировать представления детей об образе жизни человека; о ритмичности жизнидеятельности, режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе и досуге; о психологическом комфорте; о зависимости здоровья от образа жизни.
* Третье направление «Здоровый образ жизни в условиях большого города». Цель. Формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека; о составляющих здорового образа жизни. О значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ.

Реализация содержания каждого направления предусматривает несколько этапов.

*Подготовительный этап* – изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; определение содержания, доступного старшим дошкольникам; планирование видов работы и организационных форм.

*Основной этап* – сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора в рамках этой темы с опорой на различные виды деятельности. Основной формой работы являются специальные занятия по ознакомлению с окружающим миром.

*Закрепляющий этап* – закрепление и систематизация представлений детей о ЗОЖ. Основные виды и формы работы на этом этапе – занятия, беседы, прогулки, опыты, игры, досуги, соревнования, праздники, День здоровья, книжная выставка, выставка плаката, выставки изобразительной деятельности, оздоровительные и закаливающие мероприятия.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. На занятиях по *ознакомлению с окружающим миром* формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни. *По экологической направленности* и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. В ходе *физкультурно-оздоровительной работы* развивают физические , психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. *Занятия* *по* *физической культуре* способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным играм. Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании. *На занятиях по развитию элементарных математических представлений* в качестве раздаточного и демонстрационного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь. Овощи, фрукты, а также изображения этих предметов*. Занятия по изобразительной деятельности следует направлять на* реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины. На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека. *Досуги* способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

* Педагогическая технология формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста предполагает:
* Системную разработку проблемы в разных направлениях: работу с педагогами и родителями, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;
* Применение разнообразных форм и методов работы;
* Использование разных видов деятельности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;
* Последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ;
* Открывает возможности для мониторинга представлений детей о ЗОЖ на любом этапе работы.