*Какшарова Л.Д., воспитатель*

*МАДОУ № 37 «Ягодка»*

*города Губкина Белгородской области*

# Система работы по формированию ответственного отношения к собственному здоровью

До последнего времени понятие «здоровье» не имело строго научного определения. Традиционно интеллигенция пыталась обозначить проблемы развития человека, его здоровья, нравственности, миропонимания.

Я.А. Коменский отмечал необходимость заботы в отношении тела и здоровья, души и нравственности с ранних лет. Важное место в этом деле педагог отводил родителям и отмечал, что «за здоровьем детей нужно следить с величайшей тщательностью…». Ученый пояснял, что «мы обязаны защищать тело от болезней и несчастных случаев», так как оно жилище души и ее орудие.

Пережив инновационный бум и реформы конца 20 века, которые в значительной степени затрагивали проблемы обеспечения сохранения здоровья детей, система дошкольного образования вступила в новую стадию его модернизации. На данном этапе это - одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития страны. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма. В Конвенции по правам ребенка отражены его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, на данном этапе здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Потребности в здоровье у самого ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Она есть у родителей, общества. Но у каждого ребенка, есть огромное желание, скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их.

Основная роль по организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей отводится педагогу. Только человек, имеющий высокий уровень профессионально – этической, валеологической, рефлексивной культуры, умеющий познать других и, занимающийся самопознанием, способный генерировать плодотворные педагогические идеи, обеспечит положительные результаты в воспитании у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью

Значительное место в процессе воспитания культуры здоровья детей имеет педагогическая компетентность родителей. В целях создания благоприятного эмоционального комфорта в процессе общение детей и взрослых, педагоги приглашают родителей принять участие в совместных досугах, спортивных праздниках и других формах педагогической работы. Деятельность участников педагогического процесса направлена на формирование у родителей мотивации к сотрудничеству с дошкольным образовательным учреждением: привитие им чувства осознания себя неформальными коллегами педагогов; повышение валеологической  и коммуникативной культуры, укрепление института семьи.

В результате работы у ребенка повышается эффективность самооценки здоровья, возникает желание в его сохранении и укреплении, в использовании накопленного опыта в практике повседневных жизненных ситуаций. Ребенок выступает в роли созидателя своего здоровья.

Приоритетом нашего учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. Коллектив педагогов в течение нескольких лет работал над проблемами повышения показателей физического развития и здоровья детей. В результате был накоплен немалый опыт по данному направлению. Однако требования к современному образованию и социальный заказ ставят дошкольное образовательное учреждение перед необходимостью работать в условиях не только режима. На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурные площадки, музыкальный зал, мини-тренажерный зал.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки. В них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Ежемесячно, начиная со второй младшей группы, проходят занятия по здоровому образу жизни, на которых детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

В процессе музыкальной деятельности дети изучают не только элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к мероприятиям, укреплению своего здоровья.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыко- и смехотеропии, сказкотерапии.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Воспитатель объясняет детям, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Педагог знакомит детей с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказывает малышам об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека. Для начала показываем, где находятся руки, ноги, голова, туловище, грудная клетка. Обращает их внимание на то, что тело устроено так, чтобы мы могли занимать вертикальное положение: голова - вверху (в самом надежном месте), руки – на полпути (ими удобно пользоваться и вверху, и внизу), ноги – длинные и крепкие (удерживают и передвигают все тело), в самом низу ступни (опора

Начиная со средней группы воспитываем у детей мотивацию на ведение здорового образа жизни, на соблюдение правил личной гигиены. В старшем дошкольном возрасте добавляется тема профилактики заболеваемости и забота о здоровье окружающих. Занятия физкультурой и спортом не должны быть принудительными и однообразными. Важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения: музыкальное сопровождение, движение в образе, красочные атрибуты, обращая внимание детей на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Рассказывая об устройстве и работе организма, обращает внимание детей на его сложность и хрупкость, а также объясняет необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.

Объясняя ребенку, для чего следует чистить зубы, можно рассказать о мельчайших невидимых глазом микроорганизмах - микробах, которые являются возбудителями некоторых болезней

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, витамино-, фито- и физиотерапиях, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье. В доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, как воздействуют различные «лечебные» запахи, что происходит с организмом человека во время массажа, физических упражнений, плавания.

Дети узнают, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать им возможность рассказать друг другу все, что они знают о болезнях, как чувствовали они себя, когда у них болело горло, живот, голова. Педагог представляет детей с хроническими заболеваниями, учит их считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Рассказывая о слепоте или глухоте, можно попросить ребенка закрыть глаза, уши – для того, чтобы он на собственном опыте почувствовал то, что испытывают слепые и глухие, научится сострадать им.

В рамках обсуждения необходимости профилактики болезней рассказываем детям о пользе витаминов, их значения для жизни, взаимосвязи здоровья и питания, о том, какие продукты наиболее полезны, а какие вредны. Например: «У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты – главные поставщики витаминов, минеральных солей, микроэлементов в том числе железа и кальция, необходимых для костей, зубов, крови. Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, вредны для здоровья». При этом можно рассказать детям сказку о сладкоежке, у которой заболели зубы.

Обсуждая с детьми вопросы профилактики и лечения болезней, педагогу следует сообщить детям элементарные сведения о лекарствах: какую пользу они приносят и какую опасность могут в себе таить (что может произойти из-за неправильного употребления лекарств). Дети должны усвоить, что лекарства принимаются только при соответствующем назначении врача и только в присутствии взрослых. Никаких «чужих» лекарств брать в рот и пробовать нельзя.

Педагог рассказывает детям о том, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Это связано с тем, что болезнь может передаваться от одного человека другому по воздуху или от прикосновения.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. В этом возрасте дети способны наиболее полно оценить возможности своего организма, его скрытые резервы, могут проанализировать ту или иную ситуацию. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, сопровождающаяся музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Развитие движений, воспитание двигательной активности  дошкольников осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Учитывая, какое влияние оказывает на детей дошкольного возраста художественное слово, детская книга, применяют сказки, рассказы, потешки, прибаутки, песенки по теме здорового образа жизни. В игровой, сказочной форме дети осваивают приемы самомассажа, дыхательную гимнастику, развивают двигательные навыки.

Дети часто не умеют объяснить причину своего недомогания, рассказать о том, что они чувствуют, переживают, поэтому следует их научить обращаться к взрослым при возникновении ощущения плохого самочувствия и правильно рассказать о том, что именно и как его беспокоит (болит голова, стреляет в ухо). Для этого полезно организовывать специальные игры (с другими детьми, куклами, мягкими игрушками), в которых ребенок выступал бы попеременно в роли врача и пациента, произнося соответствующие слова и «обучаясь» роли больного.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место в дошкольном образовательном учреждении уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с детским садом является основной социальной культурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Для более эффективной совместной работы с родителями мы в детском саду используют как традиционные, так и не традиционные формы работы с семьями воспитанников. Это беседы и консультации, рекомендации врачей и медперсонала, мини-библиотека по темам приобщение дошкольников к ЗОЖ, видеофильмы по данной тематике. В детском саду можно проводить дни открытых дверей, когда родители приглашаются в детский сад для просмотра физкультурно-оздоровительной работы педагогами и руководителями кружков по направлению здорового образа жизни.

И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Спортивные занятия, реализация профилактических мероприятий, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – все это будет влиять на улучшение их здоровья. Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь в ДОУ станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья.

Литература:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы 'Здоровый дошкольник'// Обруч, 2006, № 1.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981.

3. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград, 2009.

4. Я.А. Коменский «Материнская школа».