

ПЕДАГОГИКА

Аминова Альбина Галиевна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №72»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: статья посвящена формированию правильной культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Автором отмечается необходимость оздоровления и сохранности детского организма, профилактики и совершенствования здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, употребление санитарных знаний в борьбе с плохими привычками, гиподинамией и преодоление различных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: формирование личности, социально-активная личность, креативная самореализация, преобразование жизненной среды, жизненная профессиональная среда.

Типизация образовательных систем, наблюдающаяся в последнее время во всем мире, она коснулась и наше государство. Типизация просветительской системы в Российской Федерации проводится для повышения легкости и качества образования, и для того чтобы развивать и поддерживать одаренных детей. Самой основной задачей, стоящей перед преподавателем, есть сбережение здоровья дошкольников в ходе развития и обучения. Основание здорового образа жизни следует начинать в самом первом образовательном учреждении, именно в этом моменте нет мелочей. Весь повседневный путь ребенка в детском садике должен быть направлен на сохранение и укреплении и сбережении здоровья нужно использовать ежедневные смешанные физкультурные и музыкальные занятия. Так же очень важна партнерская совокупность усилий преподавателя и малыша в пе-

риод целого дня. Целью здоровьесберегающей деятельности в детском саду является создание постоянной мотивации и энтузиазма в удержании и сбережении своего здоровья и здоровья окружающих [1; 2; 4].

Основным для всех преподавателей, должно быть развитие культуры здоровья, как части общей культуры человека осознание и понимание подрастающим поколением здорового образа жизни, как очень важной ценности, воспитания ответственного отношения к собственному здоровью, здоровью окружающих людей.

В данное время здоровье человека не имеет главного места в иерархии интересов и ценностей общества, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться на скорейшие совершенные результаты. Допустим, если мы, взрослые, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то и ребенок привыкнет к соблюдению и сохранению собственного здоровья.

Многообразие сложных общественных проблем, обусловленных преобразованиями в современном обществе, добавляется к повседневной жизни. Очень быстрая смена образа жизни и общественного поведения, отторжение традиционных нравственных и мировоззренческих представлений, привычные модели поведения оказываются малоэффективными.

В современном образовании определены такие цели: это формирование социально-активной личности, готовой и способной к креативной самореализации, к преобразованию жизненной профессиональной среды. Садики рассматриваются как центр общественной и просвещенной среды, объединяясь с профессиональными, систематическими средствами, на которых лежит ответственность за ход соединения индивида в общественную связь. В этих отношениях очень важной представляется развитие социально-культурной компетенции подрастающего поколения. Эти компетенции выполняют идеи воспитания человека, с одной стороны, социального, то есть способного занять свое место в обществе, с другой стороны, культурного, присваивающего культуру и изменения всей дея-

тельности. Социокультурное самоопределение, это человеческое качество, выражающее общий интерес людей, ориентация на будущие жизненные перспективы; это процесс раскрытия запасов личности, ее творческого начала, исключительности и неповторимости; это умение «выходить за рамки самого себя, находить новые смыслы в конкретном деле и во всей жизни». Воспитанники трех-четырех лет владеют высокой двигательной активностью. При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении одинаковых движений отмечается высокая утомляемость [7; 8].

Устройство ткани в легких еще не достигает правильного развития, носовые ходы, трахея и бронхи очень узкие – это приводит к небольшим трудностям в получении воздуха в легкие; ребра немного отклонены, диафрагма находится высоко, в связи с чем, амплитуда респираторных движений невелика. Малыш дышит поверхностно и часто чем взрослый: у ребят трех-четырех лет частота дыхания 30 дыхательных движений в минуту, пяти-шести лет – 25 в минуту, у зрелых людей 16–18. Поверхностное дыхание у детей ведет к плохому проветриванию легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм нуждается в повышенной доставке кислорода к тканям во всем организме. Именно поэтому важны физические упражнения, проводимые на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена [8; 9].

У ребят в этом возрасте формирование костей продолжается, несмотря на то, что кровообращение происходит хорошо, даже лучше, чем у старших людей. Так как в скелете ребенка очень много хрящевой ткани. Именно поэтому возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Нарост мышц происходит, входе, утолщения мышечных волокон. Малыши еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости. В дошкольном возрасте дети плохо владеют четкими движениями в ходьбе: они часто теряют равновесие, падают, не умеют ритмично бегать. Так же очень плохо, получается, отталкиваться от пола или земли, бегать, опираясь на весь свод стопы.

Поднять свое тело даже на небольшую высоту ребятам так же очень тяжело, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. В предшкольном возрасте воспитанники охотно играют с мячом, однако, движения их еще недоразвиты, и плохо развит глазомер, детям очень сложно концентрироваться на ловле мяча. От однообразных повторяющихся движений, они быстро устают и утомляются, очень часто отвлекаются. Цветущий организм взрослого человека в целом не занимает первого и главного места в иерархии потребностей и ценностей человека, но, если мы научим наше подрастающее поколение с самого раннего возраста ценить сохранять и укреплять своё здоровье, уделять этому должное внимание, то есть вероятность надежды на хорошие результаты со стороны детишек. Используя все возможности, можно предложить сформировать определённые условия в детском саду.

Повседневно работая с дошкольниками необходимо употреблять такие формы работы, как игры с пальчиками, они очень эффективны как сильное усовершенствованное средство дееспособности мозга. Занятия беспредметными пальчиковыми играми необходимо использовать и на свежем воздухе, и на занятиях, в утреннее и свободное время. В играх с детьми предшкольного, возраста используем упражнения с мелкими предметами, способствующие усовершенствованию мелкой моторики рук воспитуемых: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, салфетками.

Итак, основанием правильной культуры здорового образа жизни считается самой главной связью первоначального предохранения и совершенствования здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с употреблением санитарных знаний в борьбе с плохими рутинными занятиями, гиподинамией и преодолением невыгодных сторон, сцепленных с жизненными ситуациями. Цветущий детский организм необходимо укреплять и сохранять.

Список литературы

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. – М.: Просвещение, 2003. – 245 с.

2. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – К.: Рад. шк., 2003. – 128 с.: ил.
3. Дергунов Н.И. Учебное издание. – Новосибирск. – 245 с.
4. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – 2004. – №3.
5. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – М, 2008. – 290 с.
6. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. – №1.
7. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. – 116 с.
8. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – Николаев, 2003. – 265 с.
9. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2002. – 160 с.: ил.