Доклад

на тему:

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников».

Выполнила: воспитатель

Фролова Татьяна Павловна

27.04.2023 год

Содержание

Введение……………………………………………………………..…….3

I Глава. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни дошкольника в образовательном процессе

1.1. Понятие и сущность здорового образа жизни дошкольника……………………………………………………………………….………………………………………………..…………………………………….7

1.2. Условия формирования здорового образа жизни дошкольников в образовательном процессе……………………………………...11

II Глава. Исследование работы по формированию здорового образа жизни дошкольников

2.1. Анализ общеобразовательного учреждения на проведение работ по формированию здорового образа жизни дошкольников…………………14

2.2. Выявление уровня здорового образа жизни дошкольников…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….22

Заключение………………………………………………………………

Список литературы……………………………………………………..

Введение

Состояние здоровья российских дошкольников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком дошкольного образования. Проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие.

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольгого Общего Образования.[1]

Ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи России обусловлено социально-экономическим кризисом, снижением уровня жизни, недостатками в здравоохранении и внутренними причинами системы образования.

В соответствии с этим одним из ключевых направлений современного образования являются сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий. В проекте национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» здоровье дошкольников выделено в отдельное направление. Там говорится о том, что важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в игровом воспитании, в выборе игровых действий, адекватных собственным интересам и склонностям. Важнейшим условием формирования здорового образа жизни является насыщенная, интересная и увлекательная детская жизнь.

Согласно ФГОС дошкольного общего образования система формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в детских садах должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья детей на ступени дошкольного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристиквыпускника детского сада, одна из которых требует воспитание обучающегося, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.[1]

Особую значимость эта проблема приобретает на этапе дошкольного образования, что обусловливается возрастными особенностями дошкольников и их восприимчивостью к воспитательным воздействиям. Подтверждением тому является то обстоятельство, что в примерной основной образовательной программе дошкольного образования выделен 6 раздел – программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей, представляющая собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения дошкольного возраста, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей представляет особый интерес для исследователей и является чрезвычайно актуальной.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в многочисленных работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья психической устойчивости, физическому развитию подготовленности человека. Эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека.

Объект исследования: образовательный процесс в дошкольном учреждении.

Предмет исследования: условия формирования здорового образа жизни

Цель исследования: описание педагогического опыта по созданию необходимых условий для формирования у детей дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в игровом процессе.

Задачи исследования:

* Раскрыть сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ»;
* Выявить условия формирования здорового образа жизни дошкольников в процессе воспитания;
* Охарактеризовать здоровьесберегающие технологии в современной дошкольном учреждении;
* Описать собственный педагогический опыт по формированию здорового образа жизни дошкольника в игровой деятельности.

Методы исследования:

* изучение и теоретический анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы;
* педагогическое наблюдение, анкетирование, метод беседы с целью определения уровня сформированности представлений дошкольников о ЗОЖ;
* метод словесных описаний с целью изучения самостоятельной деятельности детей по сохранению собственного здоровья.

**I Глава. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни дошкольника в образовательном процессе**

**1.1. Понятие и сущность здорового образа жизни дошкольника**

Эффективность воспитания детей зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинский утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это - прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни. В первую очередь, это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.[4, c.12]

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Признаками здоровья являются:

* специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития;
* функциональное состояние и резервные возможности организма;
* наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Ребенка можно назвать здоровым, если он: В физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме; В интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость; В нравственном плане – честен, самокритичен,  В социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Основными параметрами образа жизни являются труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.[8, c.15]

Наиболее плавно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «Здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни можно рассматривать как вид жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и его сохранению (С.В.Попов). Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в педагогической практике. Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.[5, c.23]

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие: - рациональное питание; - оптимальный двигательный режим; -закаливание организма; -личная гигиена; -положительные эмоции.

Дошкольное учреждение должно способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

Формирование  ценности  здоровья  и  здорового  образа  жизни:

-воспитание  культуры  поведения;

-физическая культура;

-работа с родителями;

-лечебно-профилактические мероприятия;

-оздоровительные мероприятия.

Задачи дошкольного учреждения и каждого воспитателя по подготовке воспитанника к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.  Для  этого  совершенно  недостаточно  теоретических  знаний, получаемых  воспитанниками  в  рамках  дошкольной  программы. Основная  цель   работы  воспитателя  в  данном  направлении - воспитание у   детей  культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на    ведение здорового образа жизни.

**1.2. Условия формирования здорового образа жизни дошкольников в образовательном процессе**

Одной из приоритетных задач системы образования в соответствии со Стандартом является создание условий для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья обучающихся. Формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.1

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья является- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности дошкольного учреждения;

* нормализация нагрузки;
* подготовка и повышение квалификации педагогических кадров;
* разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
* создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
* создание системы и механизмов совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников, их родителей, педагогов.

Принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни:

1.     Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий дошкольного учреждения и родителей.

2.     Деятельностный подход.

- Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

- Принцип «Не навреди!».

- Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

3.     Принцип гуманизма.

- В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

- Принцип альтруизма.

- Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «научился сам – научи друга!».

4.     Принцип меры.

- Для здоровья хорошо то, что в меру.[16, c.8]

Неправильно организованный труд дошкольников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет нала­живание рационального образа жизни. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в дошкольном возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) детей, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по ее реализации строится на основе возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**2.1. Анализ дошкольного учреждения на проведение работ по формированию здорового образа жизни дошкольников**

В дошкольном учреждении разработана и введена в действие Программа формирования экологической культуры и ценности здоровья и здорового образа жизни дошкольников в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования знаний , установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа обеспечивает:

* Побуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации

здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

* Формирование установок на использование здорового питания;
* Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* Соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
* Формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей
* Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* Формирование основ здоровьесберегающей воспитательской работы:
* умений организовывать успешную педагогическую работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в дошкольном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако, знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристиками возраста, опираться на зону актуального развития, исходя того, что формирование ценности здоровья и здорового образа – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы дошкольного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды положены следующие основные принципы:

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.
3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.
4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

Для практической деятельности сохранения здоровья наиболее важным является принцип «индивидуального режима дня», который предполагает следующие составляющие:

1. Адекватную двигательную активность индивида (соответствие в суточном или недельном микроцикле объема и интенсивности движения биологическим требованиям, профессиональной деятельности, возрасту, полу).
2. Адекватное питание (соответствующее энергопотерям, сбалансированное по белкам, жирам, углеводам).
3. Психогигиену и психопрофилактику (аутотренинг или групповой сеанс для снятия психоэмоционального напряжения и невротизации).
4. Закаливание (тренировка механизмов терморегуляции и повышение иммунной активности и неспецифической усталости (резистентности)).
5. Использование массажа и самомассажа.
6. Дыхательную гимнастику (волевое регулирование частотой и глубиной дыхания газового состава альвеолярного воздуха).

Сформулированные показатели здоровья рассматриваются нами как планируемые результаты формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни

Рациональная организация воспитательной деятельности,направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, - включает:

* использование здоровьесберегающих технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников;
* введение любых инноваций в воспитательный процесс только под контролем воспитателя;
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств воспитания;
* индивидуализация воспитания (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам дошкольного образования.

актуализация игрового воспитания вопросов, обеспечивающих формирование знаний о здоровом образе жизни и сохранении здоровья

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы **-** обеспечивает рациональную организацию двигательного режима воспитанников,

- нормальное физическое развитие и двигательную подготовленность детей,

-повышение адаптивных возможностей организма,

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников,

формирование культуры здоровья, - включает:

-полноценную и эффективную работу с воспитанников всех групп здоровья;

- рациональную и соответствующую организацию занятий физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени дошкольного образования;

- организацию физкультминуток назанятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

-организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

-регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад и т.п.).

Реализация образовательной программы, экскурсионной и исследовательской деятельностипредусматривает:

- координация рабочих программ по предметам учебного плана образовательного учреждения по темам, направленным на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

- организация работы научного общества воспитанников, разработка проектов и исследований по проблемам сохранения здоровья; по проблемам экологического характера

-проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников «Покормите птиц зимой», «Бал цветов», Конкурс на лучшего знатока тайн природы, Конкурс рисунков "Природоохранительные знаки" и т.п.;

В качестве образовательной программы использован учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного», который включает рабочие тетради для детей старшего дошкольного возраста (Учусь понимать себя»), пособие для педагогов «Организация педагогической профилактики вредных привычек среди дошкольников» и книгу для родителей.

Программа «Все цвета, кроме черного» является модульной и реализуется в следующих формах организации занятий:

* интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
* занятия в кружках;
* проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, экскурсий и т.п.;
* организацию дней здоровья.

Просветительская работа с родителями включает:

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей и т.п.;
* приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
* организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

Установлен контакт с родителями по вопросам здоровья детей:

1. информация врачей о здоровье учащихся на классных и общешкольных собраниях, их рекомендации по укреплению здоровья школьников;
2. индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей  родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я — спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой».
3. Лекторий для родителей (лекции врачей, учителей, работников ГАИ, пожарной охраны, психолога, социолога):
4. Роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни.
5. Физическое воспитание детей в семье.
6. Режим дня и его значение для здоровья дошкольников.
7. Основы здорового питания.
8. Ранняя профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.
9. Предупреждение несчастных случаев (бытовых травм, дорожно-транспортных происшествий).
10. Формирование у детей навыков личной гигиены.
11. Лето — «кузница здоровья».

Дополнительный ресурс успешности этой  работы в использовании профессиональных возможностей родителей — врачей, психологов, спортсменов и т.д.

Участвуя в различных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку динамические игры, состязания. Весёлая атмосфера Дней здоровья передаётся и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми. Повышению активности родителей способствуют дни открытых дверей, где предоставляется возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, занятиях в бассейне.

Решение проблемы сохранения здоровья дошкольников в процессе воспитания носит комплексный характер, включая в себя анализ и преобразование всех сторон жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении. Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений оздоровительная работа в дошкольном учреждении осуществляется в следующих направлениях:

1. «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.

2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья ребенка.

3. «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.

4. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением воспитания дошкольника должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья. С первых дней воспитания в дошкольном учреждении огромное внимание уделяется воспитанию культуры поведения:  Гигиена тела; Культура питания; Культура общения; Воспитание нравственности; Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.

В области Физической культуры и спорта:  Дни здоровья; Занятия в спортивных секциях;  Участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с  различными  видами спорта; Встречи со спортсменами.

Воспитательная работа строится с учетом :

* Обучения детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ):

Профилактическим методикам, например, оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и др.), самомассаж; Простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.); Привитие детям, элементарных навыков (например: мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.).

* здоровьесберегающих технологий процесса обучения и развития:

Физкультминутки во время занятий; Проветривание и влажная уборка помещений; Функциональная музыка;

* Чередования занятий с высокой и низкой двигательной активностью. Существует восемь основных моментов дошкольной жизни, которые учитываются нами при организации работы по формированию здорового образа жизни:

1.     Продолжительность занятия.

2.     Организация самого занятия.

3.    НОД.

Одним  из  важнейших  факторов  является  личный  пример воспитателя.

Заключение

Актуальность темы, рассматриваемой в данной работе, в наши дни все более возрастает и одним из ключевых направлений современного образования являются сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе.

В данной работе я раскрыла сущность здорового образа жизни дошкольников.

Решая данную задачу, раскрыла понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». С помощью психолого-педагогической литературы мне удалось выяснить, что здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в педагогической практике.

Решая вторую задачу, я выявила, что одной из приоритетных задач системы образования в соответствии со Стандартом является создание условий для сохранения и укрепления физического и духовного здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности. Большое значение имеет нала­живание рационального образа жизни дошкольника.

Решая третью задачу, убедилась, что наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в дошкольном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены; что формирование ценности здоровья и здорового образа – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы дошкольного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации воспитательного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Результаты исследования доказывают эффективность проведенной мной работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников в воспитательном процессе.

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании» // Школа 1996. - № 3. – С. 2-26.
2. Акилов М.В. «Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель обучения в системе физкультурного образования» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №2.
3. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.
4. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатькова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для студентов педагогических вузов) – Псков, 2003. - 304 с.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. – М., 2010 г.
6. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений/ А.С. Белкин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 243 с.
7. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе/ И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005. -№10. - С.84-92.
8. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. – М: Психология, образование, развитие, 2001 г.
9. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов/ Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Владос, 2005 – 234 с..
10. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: моногр. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 356 с.
11. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/ Л.С. Выготский. - СПб., Изд. «Союз», 1997 -  44 с.
12. Высоцкая Т.А. Будем учиться жизни. – Чита, 2001 г.
13. Глазько, Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. - Мн.: МГЛУ, 2006. - 38 с.
14. Гречаная Т.Б., Колесова Л.С. Полезные привычки. – М., 2000 г.
15. Елькова Л.С. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства высшей школы. – Автореферат диссертации … к.п.н. 13.0.01. – Москва, 2006. – 26 с.
16. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2005. - С. 5-6
17. Рымкевич, В. В. Лицеистам - здоровый образ жизни / В.В. Рымкевич // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 3 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн. : БГУ, 2005. - С. 42-43.
18. Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 9 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2011. - С. 15-20