

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 450
г. Екатеринбург

Консультация

«Наша традиция – быть здоровыми!»

воспитатель: Черкасова Н.В.

г. Екатеринбург

Система работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников Наша традиция – быть здоровыми!

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”.

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 выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций ЗОЖ, превращение их во внутреннее богатство личности.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, социальную общность правила, нормы и стереотипы поведения, действий,

общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого.

Создание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Исходя из этого И. Ю. Жуковин рекомендует изменять отношение людей к ЗОЖ на основе формирования традиций и ценностных мотиваций.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, 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-волевою сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить 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. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Основная цель предлагаемого проекта – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы,

гимнастика на основе упражнений детской йоги, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель-Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

Опора на “Программу обучения и воспитания в детском саду” под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.

Многоэтапная, постоянная, непрерывная воспитательная работа

Создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самоконтролируемой активности в создании своего здоровья

Определение цели по каждому блоку занятий совместно с дошкольниками (начиная с младшей группы)

Создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев здорового образа жизни.

Формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры здорового образа жизни.

Формирование у дошкольников элементарных анатомических и гигиенических знаний, выявление через практику значимости режима дня и оптимальной двигательной активности, профилактика вредных привычек, повышение психоэмоциональной устойчивости.

Использование на занятиях дидактических игр, изобразительной деятельности, аппликации, двигательных упражнений и творческих заданий

Постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Структура работы по системе формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников “Гномик -Здоровячок!” предполагает тесное сотрудничество всего коллектива ДОО и родителей воспитанников ДОО.

Рассмотрим кратко основные задачи работы по данному направлению каждого участника процесса:

Заведующая ДОО и старший воспитатель – контроль за созданием необходимых условий работы, организацией педагогического процесса, консультации, контроль.

Воспитатели – учет особенностей детей, проведение закаливающих процедур, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс и режимные моменты

Медицинский персонал ДОО – выявление особенностей детей и их сообщение воспитателям, проведение профилактических мероприятий, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм

Инструктор по физическому воспитанию – учет особенностей детей, проведение закаливающих процедур, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс и режимные моменты, использование соответствующих возрасту детей двигательных упражнений и оздоровительных методик

Музыкальный руководитель – учет особенностей детей, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс, повышение психоэмоциональной устойчивости через объяснение особенностей музыки, ее влияния на эмоциональное состояние человека

Педагог дополнительного образования – учет особенностей детей, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс, повышение психоэмоциональной устойчивости через использование произведений искусства, рисование и т. п.

Логопед - – учет особенностей детей, включение по возможности элементов занятий и их программного материала в общеобразовательный процесс, использование коррекционной работы для исправления недостатков речи, тем самым повышая уверенность ребенка в себе, следовательно, повышая его социальный статус, психоэмоциональную устойчивость

Обслуживающий персонал – соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований

Родители – использование дома упражнений гимнастики, элементов занятий, закаливающие процедуры, учет особенностей ребенка, повышение психоэмоциональной устойчивости

Следует отметить, что в первую очередь, каждый участник процесса должен быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям и остальным участникам педагогического процесса

Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми.

Для персонала ДОО организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группах, стенды в ДОО, альбомы индивидуальной работы с детьми.

В детском саду постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья в ДОО, семейный клуб “Здоровячок”.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОО:

Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

Учебно-воспитательный процесс: занятия “Наша традиция – быть здоровыми!” (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости).

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.