(cc) BY

Юрченко Вера Владимировна
воспитатель
Царева Светлана Владимировна
воспитатель
Рахвалова Анна Владимировна
воспитатель
МДОУ «Д/С №22 п. Северный
Белгородского района Белгородской области»
п. Северный, Белгородская область

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ОДНА ИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье рассматривается тема физического и психического здоровья ребенка, которое активно формируется в дошкольном возрасте. Обосновывается, что решение проблемы здоровой нации свою реализацию находит в создании системы здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации как одна из возможностей формирования у дошкольника здорового образа жизни. Только активное сотрудничество педагогов детского сада с семьей воспитанника сформирует общие требования к ведению здорового образа жизни.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, воспитание, взаимодействие педагогов и родителей (законных представителей), здоровьесберегающие технологии.*

Большинство ученых во всем мире пришли к единому мнению, что в физическом и психическом ракурсе основное развитие организма человека происходит в раннем – дошкольном возрасте. Ребенок, формируясь как личность, впитывает основы правильного отношения к самому себе. И особенно это касается здоровья. На дошкольном этапе развития важно сформировать у ребенка правильное представление о здоровом образе жизни, физическим нагрузкам и гигиене, прививать уважительное отношение к занятиям спортом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проблема, которую мы рассматриваем, актуальна, она закреплена в главных стратегических задачах развития нашей страны. Большой перечень законодательных актов, который регламентирует реализацию воспитания детей дошкольного возраста, в том числе и ФГОС ДОО, указывает на обязательность привития «ценностей здорового образа жизни» [4].

Главная задача педагогов детского сада и родителей (законных представителей) воспитанников прийти к пониманию, что здоровый образ жизни – это не только отсутствие болезней и формирование крепкой иммунной системы, но и серьезное отношение к своему здоровью и соблюдение норм поведения. Необходимо рассматривать применение здоровьесберегающих технологий в детском саду как основу формирования творчески и разумно мыслящего ребенка, оптимистично настроенного, который будет обладать высокой работоспособностью, умеющего бережно относиться к своему здоровью.

В нашем детском саду организована систематическая и планомерная работа по формированию у детей здорового образа жизни через проведение познавательной, спортивной, интегрированной образовательной деятельности и совместной работы с родителями (законными представителями) воспитанников. Целью такой деятельности является создание комплекса мер, направленных на развитие мотивационных устоев ведения здорового образа жизни, т.е. внимательное отношение к своему здоровью и здоровью близких.

Применяя знания по возрастной психологии, активно развиваем у воспитанников наглядно-образное мышление, что позволяет усилить педагогическую работу и открывать перед ребенком огромный, еще не исследованный им мир. Через образы, практические примеры, литературные произведения, которые легче воспринимаются малышами, одновременно формируем основы жизни. Стереотипы образа жизни у ребенка формируется под влиянием окружающей среды, тех людей, которые рядом с ним. Старшие дошкольники уже могут соотносить свои действия с поставленными перед ним задачами. Применяя познавательные навыки, осознанно относятся к представлениям о происходящем вокруг, влияя

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

на развитие эмоционально-чувственной сферы, интеллектуальных способностей и развитие внутреннего потенциала.

Приобщение дошколят к выполнению основ культурно-гигиенических навыков, находит положительный отклик. Дети самостоятельно умеют пользоваться салфетками, полотенцем, расческой, следить за чистотой своих рук, поддерживают аккуратность своей одежды. Каждое утро в детском саду начинается с зарядки, которая проводится на улице, а в зимний период в групповой комнате. После обеденного сна проводим гимнастику после пробуждения. В течение дня практикуем пальчиковую гимнастику. Таким образом, создание и реализация системы здорового образа жизни воспитанников, реализуется через конкретные элементы воспитательного процесса, осуществляемые в детском саду.

Дети всегда любят играть. Поэтому в процессе игры, дети учатся не только коммуникации, но и проявлению заботы о ближнем. Тем самым развиваются нравственные качества милосердия и сострадания [2].

Взрослые всегда являются образцом подражания. Личный пример взрослых вдохновляет ребенка на совершение аналогичных поступков. Организуя беседу или чтение литературных произведений, важно рассмотреть героев, которые могут являться примером. Всем известный образ доктора Айболита можно эффективно использовать в различных дидактических играх. Например, сюжетно-ролевые игры позволяют сформировать представление о профессии врача, медицинского работника. В результате организации такой игры можно рассмотреть взаимоотношения между больным и врачом.

Здоровый образ жизни – это культура питания. Правильное питание не только формирует представление о пище, которая необходима для существования организма, но комфортного развития всесторонне здорового человека. Соблюдение режима дня как один из факторов здорового образа жизни, должен включать в себя закаливание, двигательную активность и профилактические меры по снижению заболеваемости.

Весь воспитательный процесс в детском саду направлен на реализацию стратегии воспитания здорового гражданина страны. На музыкальных и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физических занятиях укрепляется психофизическое здоровье, вырабатывается эмоциональная отзывчивость. Дети с удовольствием выполняют физические упражнения, активны в подвижных играх и мероприятиях соревновательного характера. Детям свойственно много двигаться, прыгать, бегать, танцевать. Такая двигательная активность позволяет уделять внимание ритмическому дыханию, укреплению мышц, тем самым делая организм более выносливым [1].

Особо хочется отметить работу педагогов с родителями (законными представителями), только совместное определение направления воспитания здорового ребенка, даст положительный результат. Родители (законные представители) прислушиваются к рекомендациям, которые дают медицинский работник детского сада и приглашенные на встречу с родительской общественностью врачи педиатры. Они приобретают недостающие знания о своем здоровье, о формировании здорового образа жизни своих детей, о вреде привычек родителей, например, курение, а также о различных показателях физического развития своего ребенка в соответствии с его возрастом.

Когда ребенок находится дома в выходные дни, родители не должны забывать о важности прогулки на свежем воздухе: во дворе дома, в парке или семейная прогулка в лес. В детском саду проводятся динамические паузы во время и между занятиями, а также гимнастика для глаз. Дома, вместе с родителями, легко повторять такие несложные упражнения. Одним из показателей красивого человека является красивая осанка, закладываемая в детском возрасте, на всю жизнь. Родителей мы знакомим с информацией о последовательности движений, укрепляющих вялую осанку и весь опорно-двигательный аппарат. Также стоит сказать и о самомассаже. Этот вид массажа, по его выполнению, не вызывает затруднений. Легкое постукивание пальчиками одной руки о другую повышает общий тонус мышц и вызывает положительный позитивный настрой. Такой массаж является хорошим профилактическим средством при частых простудных заболеваниях [3].

В дошкольном возрасте ребенку необходимо уметь говорить о своем здоровье. Ребенок должен понимать, что правильное соотношений продуктов, овощей

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и фруктов способствует сохранению здоровья. А вот неограниченное увлечение сладостями, делает ребенка не вполне здоровым.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что мотивация детей к здоровому образу жизни, создает возможность улучшения потенциала подрастающего поколения.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3–7 лет [Текст] / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – Белгород: Белый город, 2015.

2. Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ / Г.Д. Корепанова // Педагогический вестник. – 2000. – №9. – С. 59–61.

3. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждения: автореф. дис. д-ра пед. наук / Н.В. Седых. – Волгоград, 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13–00–04/dissertaciya-pedagogicheskaya-sistema-formirovaniya-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-detey-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah (дата обращения: 15.08.2022).

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgos.ru/fgos/fgos-do (дата обращения: 16.08.2022).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)