Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в условиях введения ФГОС ДО

Состояние **здоровья** детей является одной из важных проблем нашего общества, а также ДОУ. По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1 % снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5 % возросла численность детей третьей группы здоровья с отчетливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях введения ФГОС дошкольного образования** опирается на системный подход к освоению ключевой компетенции *«быть* ***здоровым****»* в **условиях непрерывного образования**.

Главная цель **работы по формированию навыков и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного** возраста заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и социумом человеку необходимо заботиться о своем **здоровье с детства**. Ведь **здоровье** определяется как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным на протяжении всей своей **жизни**. Следует отметить, что **формирование** у детей привычек и навыков **здорового образа жизни** невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников. Поэтому на сегодняшний день **оздоровление** становится одной из главных социальных проблем. Появилось много книг, методической литературы, **оздоровительных программ**, цель которых – научить ребенка быть **здоровым физически**, психически, нравственно.

В **ФГОС ДО прописано**, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей **здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при **формировании** полезных привычек и др.)

Перед педагогом встала проблема организации **работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях** внедрения требований **ФГОС**.

Для создания благополучных **условий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни** организация деятельности воспитателя включает в себя проведение следующей **работы**:

Обучение детей элементарным приемам **здорового образа жизни**:

– **оздоровительная гимнастика**;

– игры-релаксации;

– ходьба по массажным дорожкам;

– привитие детям гигиенических навыков;

– простейшие навыки оказания первой помощи *(при ушибах и ссадинах)*;

– физкультминутки во время занятий;

– специально организованные занятия **оздоровительной физкультуры**;

– упражнения для глаз.

Организуя данную **работу с детьми**, невозможно добиться положительных результатов без участия родителей. В свою очередь, с семьями воспитанников может быть проведена следующая **работа**:

– пропаганда **здорового образа жизни**;

– консультации;

– индивидуальные беседы;

– выступления на родительских **собраниях**;

– распространение буклетов;

– выставки;

– проведение совместных мероприятий;

Профессиональная подготовка бакалавров в области **здоровьесбережения** с использованием метода проектов позволяет эффективно **формировать представления о здоровом образе жизни у старшего дошкольного возраста [5]**. Культура самовыражения

успешно проявляется в контексте педагогики **здоровья [10]**. Воспитателю необходимо разноплановое **самообразование** в области педагогики **здоровья** для освоения культуры самовыражения в ходе подготовки к реализации **здоровьеориентированного образования [11]**. **Разработка здоровьеориентированного проекта как условие** становления культуры самовыражения помогает детям реализовывать себя в ведении **здорового образа жизни [9]**.

Таким **образом**, через правильное и организованное построение педагогического процесса, взаимодействий с семьями детей, можно достичь хороших результатов, а именно:**сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни**, обучить этим **основам**; развить умение осознанно выполнять правила **здоровьесбережения**, ответственно относится к своему **здоровью и здоровью других людей**; привлечь внимание родителей как для помощи, так и для самостоятельного обучения своих детей **здоровому образу жизни**.

В настоящее время достаточно быстро изменяется социальная и природная среда. Именно эти изменения ведут к культурным, духовным, психическим, физическим и другим переменам каждого человека. Но, несмотря на эти перемены, наше общество развивается

и входит в новый век инноваций широкими шагами. Благодаря этому, мы не забываем о своем **здоровье**, о **здоровье своих детей**. Именно **здоровый образ жизни** позволит нам воспитать культурного, духовно-нравственного, психически и физически **здорового человека**.

Известно, что **дошкольный** возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются **основные черты личности**, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе **сформировать** у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

Следует отметить отсутствие у детей таких качеств, как усидчивость, умение напрягаться без ущерба для **здоровья**, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. То есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы **работы**, при которой происходит интеграция **оздоровительной деятельности в образовательную**. Что в итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического **здоровья ребенка**, **формированию привычки здорового образа жизни**.

В **работе** необходимо использовать различные **формы**, средства и методы **формирования основ здорового образа жизни у дошкольников**.

**Основными формами работы являются игры**, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, непосредственно организованная, проектная, продуктивная деятельности, викторины, пешие прогулки, дни **здоровья**, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужен оптимальный двигательный режим. Он должен соответствовать возрасту детей, удовлетворять не только физиологическую потребность в движении, но и способствовать развитию **основных** двигательных качеств, поддерживать **работоспособность** на высоком уровне в течение всего дня, недели, обеспечивать разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом.

Используются следующие принципы построения оптимального двигательного режима: **оздоровительная направленность**, естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности, индивидуально-дифференцированный подход.

В режиме дня и в непрерывно непосредственной **образовательной** деятельности рационально использовать двигательные и эмоционально-психологические разгрузки: физкультурные минутки, минутки **здоровья**, двигательные разрядки, элементы релаксации, в ходе которых закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Непосредственная **образовательная** деятельность по ознакомлению с окружающим миром используется для **формирования** представления детей о человеке, как о живом существе, его организме и **здоровье**; о **здоровом образе жизни человека и зависимостиздоровья от образа жизни**; о влиянии различных факторов на **здоровье и образ жизни человека**; о поведении человека, способствующем **здоровью и здоровому образу жизни**.

Потребность в **здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе** представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для **здоровья вредно**, а что полезно. Например, полезно чистить зубы, стричь ногти, заниматься гимнастикой, вредно гулять вблизи проезжей части, есть не мытые фрукты. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в детском саду.

**Изобразительная** деятельность помогает выражать детям свои представления о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

Музыкальная **образовательная** деятельность используется для развития у детей правильного дыхания, координации движений.

Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой *«Маша-растеряша»*, стихи К. Чуковского *«Мойдодыр»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*, З. Александровой *«Что взяла, клади на место»*, *«Топотушки»*, Ю. Тувима *«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»*, И. Муравейка *«Я сама»*. А также народные песенки,потешки: *«Водичка, водичка, умой моё личико»*, *«Травка-муравка»*, *«Ночь пришла, темноту привела»*. Некоторые стихи и потешки дети заучивают наизусть.

Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских **работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ**, **информационные** стенды для родителей тоже способствуют приобщению к **здоровому образу жизни детей и родителей**.

Средствами **формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников** также являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх *«Больница»*, *«Семья»* **формируется поведение**, способствующее ЗОЖ, на **основе** представлений о значении для **здоровья проветривания помещения**, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, **работы за компьютером**, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Необходимо уделить серьезное внимание **формированию** культурно-гигиенических навыков. **Сформировать привычки**: опрятно одеваться, мыть руки и умываться, правильно вытираться полотенцем, пользоваться носовым платком при кашле и чихании, культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

Досуги, спортивные праздники способствуют созданию **условий** эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Использование проблемных ситуаций позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Использование нетрадиционных видов гимнастики играет важную роль для **сбережения здоровья дошкольников**. Гимнастика пробуждения помогает поднять настроение и мышечный тонус детей, а также - обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

С помощью дыхательной гимнастики развивается дыхательный аппарат, дети учатся правильно дышать.

Для систематической тренировки пальцев и кистей рук используются комплексы пальчиковой гимнастики. Проведение пальчиковой гимнастики четко определено в режиме каждой возрастной группы. Для стимулирующего воздействия на мышцы руки используется самомассаж кистей пальцев рук. Для самомассажа можно использовать карандаши, грецкий орех, игрушки, массажоры.

Немаловажную роль для сбережения и сохранения **здоровья** играют психоэмоциональные технологии (**оздоровительные паузы**, психогимнастика, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и т. д.).

Использование **здоровьесберегающих** технологий помогает **сформировать** сознательное отношение к своему **здоровью**, первичные знания об **основах здорового образа жизни**, развить у детей представление о строении собственного тела, назначении органов человеческого организма, обучить детей уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение **здоровья**. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор **здорового образа жизни - закаливание**. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, разумное и рациональное использование этих естественных сил природы, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления **здоровья человека**. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;

- систематичность;

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его **здоровье**.

Так же необходимо воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, бережное отношение к окружающей среде, к природе, развивать умения слушать и говорить, отличать ложь от правды.

Немаловажную роль играет организация **здоровьесберегающего пространства**. С этой целью необходимо создать экологическую и психологическую комфортность **образовательной среды**; создать предметно-развивающую среду, которая обеспечивает безопасность **жизни детей**, **условия для укрепления здоровья** и закаливания организма.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков, помогает при воспитании у детей самостоятельности в заботе о своем **здоровье**.

Источники.

И. Новикова «**Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников**».

Л. В. Кочеткова. **Оздоровление детей в условиях детского сада**. Москва. Просвещение. 5005г.

Н. И. Крылов. **Здоровье**—сберегающее пространство ДОУ. Волгоград. Учитель, 2009.

http://www.maam.ru/

http://neosports.ru/

http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.htm