

Формирование здоровьесберегающей культуры старших дошкольников

Пряхина Екатерина Олеговна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

студент

Симдянкина Елена Константиновна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

студент

Аннотация

В статье раскрывается сущность понятия «здоровьесберегающая культура», рассматриваются основные принципы формирования здоровьесберегающей культуры у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: культура здоровья, физическое воспитание, охрана жизни.

Formation of health-culture of the senior preschool children

Pryahina Ekaterina Olegovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Simdyankina Elena Konstantinovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

student

Abstract

The article reveals the essence of the concept of "health-culture", the basic principles of health-culture in preschool children.

Keywords: culture of health, physical education, the protection of life.

Проблема раннего формирования культуры здоровья остается актуальной, своевременной на протяжении многих лет. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Так как до 7 лет человек проходит немалый путь развития, который не повторяется на протяжении всей оставшейся жизни. В этом возрасте происходит основное развитие органов и формирование функциональных систем организма, отношения к себе и окружающим, закладываются основные черты личности. На этом этапе необходимо сформировать у детей основные знания и практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Охрана жизни и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение работоспособности организма ребенка, функциональное совершенствование физиологических и психических функций, повышение физической и умственной работоспособности, развитие двигательных умений, а также закаливание являются главными задачами в формировании здоровьесберегающей культуры у младших дошкольников.

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в формировании здоровьесберегающей культуры дошкольников. Одной из основных задач, стоящих перед воспитателем детского сада является расширение и обогащение двигательного опыта детей.

К основам здорового образа жизни у детей дошкольного возраста относится наличие знаний и представлений об элементах ЗОЖ (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умение реализовать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического, социального благополучия, полноценного и всестороннего развития личности ребенка. Научная и методическая литература, затрагивает и раскрывает проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора [1].

В.А. Деркунская считает самой обыденной точкой зрения, что здоровье – это отсутствие болезней, а здоровым можно считать не болеющего или редко болеющего человека. Безусловно, на бытовом уровне такая точка зрения имеет место на существование [2].

Существует несколько определений понятия культуры здоровья. Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты.

Под культурой здоровья детей дошкольного возраста понимается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимые способы (умения и навыки) деятельности, направленные на обретение физического, психического и социального благополучия [2].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть всестороннего развития дошкольника в условиях детского сада.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста решаются такие основополагающие задачи как: развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, привитие навыков правильной осанки, освоение специальных знаний, навыки гигиены.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (бег, ползание, ходьба, катание на велосипеде, ходьба на лыжах и т.п.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды [4].

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие суставов, мышц, связок, костного аппарата [3].

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и это более эффективно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивает физические качества [6].

Дети, физически развитые имеют преимущественно хороший эмоциональный настрой, так как мало болеют, реже расстраиваются, их жизнь полна движения, новых и интересных дел.

Следовательно, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо строить так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

К основным компонентам здорового образа жизни детей относятся: правильное питание, рациональный режим, закаливание организма, рациональная двигательная активность, сохранение стабильного психоэмоционального состояния [5].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот

режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

С целью формирования у детей старшего дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни, мотивации к самосохранению здоровья можно использовать различные занятия, направленные на формирование здоровьесберегающей культуры.

Занятие 1 «Страна волшебная – здоровье» направлено на то чтобы: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Методические приемы:

- беседа о здоровом образе жизни,
- оздоровительная минутка «Смотри скорей, который час»,
- проблемная ситуация «два письма»,
- вопросы к детям.

Занятие 2 «С утра до вечера» направлено на: ознакомление детей с распорядком дня; показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Методические приемы:

- ознакомительная беседа по теме;
- разъяснение;
- дидактическая игра "Разложи по порядку",
- игровой момент,
- вопросы к детям;

Занятие 3 «Будем стройные и красивые» направлено на: объяснение детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы:

- рассказ и беседа по теме;

- работа с наглядным материалом:
- вопросы к детям,
- показ упражнений, разъяснения,

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДООУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Мнения ученых сходятся в том, что в процессуальном плане культура здоровья личности представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Библиографический список

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. М. : Гардарики, 2008. 164 с.
2. Болотина Л.Р., Баранов С.П., Комарова Т.С. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академический Проект, 2005. 240 с.
3. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. М.: Академия, 2007. 446 с.
4. Веремкович Л. Закаливание детей в современных условиях // Дошкольное воспитание. 1993. № 2. С. 7 – 8.
5. Маханева М. Новые подходы к организации физического воспитания детей // Дошкольное воспитание. 1993. № 2. С. 22 – 24.
6. Рапацевич Е.С. Педагогика: Большая современная энциклопедия. М.: Современное слово, 2005. 116 с.