Полякова Н.В.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников как одно из главных направлений профессиональной деятельности воспитателя ДОО

МБОУ «Икрянинская НОШ»

(Россия, Астраханская обл., Икрянинский р-н, с.Икряное)

doi: 10.18411/lj-12-2018-94

idsp: ljjournal-12-2018-94

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Большой вклад в разработку вопросов, касающихся здорового образа жизни ребенка внесли И.И. Брехман, В.А. Сухомлинский, Н.К. Крупская, Э.Н. Вайнер, Я.Л. Мархоцкий, В.А. Шишкина и многие другие.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К. Крупская, - привить ребятам навыки укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т.д.» [3, с.43].

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и мыслях; обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни; закаливание детского организма; формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений; достижение полноценного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в ДОО дети проводят большую часть дня. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [5, с. 26].

Крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Значимость этого вопроса в том, что гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии

с особенностями конкретного возраста, с учётом доступности и целесообразности упражнений.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

В формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются, главным образом, соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухода за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо [1;2;4;6].

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и чувство ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней. Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему ребёнку [1;2;4;6].

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни. Необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом

целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М., 2011.
 2. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Черник В.Ф. Основы валеологии и школьной гигиены: Учебное пособие / В.Ф. Черник. – Минск, 2007.
 3. Крупская Н.К. О дошкольном воспитании. – М., 2007.
 4. Нарский Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Минск, 2002.
 5. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. – М., 2011.
 6. Шишкина В.А. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование. – Минск, 2006.
-