

Шайхутдинова Светлана Альбертовна,

воспитатель,

АНО ДО «Планета детства «Лада», детский сад № 124 «Мотылёк»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье представлено практико-ориентированный подход к реализации проблемы формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Эффективное решение данного вопроса возможно только при тесном взаимодействии всех субъектов образовательных отношений (воспитанники, родители, педагоги).

Ключевые слова: дошкольник, здоровый образ жизни, физическое развитие, непосредственно-образовательная деятельность в ДОО.

Svetlana A. Shaikhutdinova,

Educator,

Nonprofit Organization of preschool education «Childhood planet «Lada»,

Kindergarten № 124 «Moth»,

Togliatty, Samara region, Russia

THE SPECIFICS OF FORMING IN CHILDREN THE HABIT OF A HEALTHY LIFESTYLE

The article presents a practice-oriented approach to the implementation of the problem of formation of a conscious attitude to a healthy lifestyle in preschool children. Effective solution of this issue is possible only with close cooperation of all subjects of educational relations (pupils, parents, teachers).

Keywords: health, healthy lifestyle, physical development, direct educational activity, preschooler.

В настоящее время весьма актуально стоит проблема раннего формирования культуры здоровья детей. Общеизвестно, что дошкольный возраст является решающим в развитии здоровья, как физического, так и психического. Именно этот период характеризуется интенсивным развитием

всех органов, закладкой основных черт личности. Очень важно на этом этапе сформировать у детей систему знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в двигательной активности и спортом.

Исходя из вышесказанного и учитывая приоритетное направление нашего детского сада – углубленное физическое развитие, – мы придерживаемся следующей цели: создание разнообразных условий для становления устойчивой потребности к сохранению своего здоровья.

Верно гласит русская народная пословица: «Посеешь привычку – пожнешь характер». Поэтому формирование многих привычек должно начинаться в раннем детстве. При этом следует учитывать влияние ближайшего окружения. Речь идет о большой силе подражания старшим. Именно от поведения старших братьев, сестер, родителей в значительной степени зависит, какие привычки сформируются у ребенка.

Следует определить, что же такое привычка к здоровому образу жизни. Мы придерживаемся следующей трактовки: это, безусловно, положительная привычка, которая позволяет сохранить здоровье, обеспечить неспецифическую профилактику заболеваний и укрепить детский организм в целом.

Важными союзниками в этом вопросе должны выступать дошкольное учреждение и семья. Именно от их совместных усилий зависит, будут ли заложены основы здорового образа жизни ребенка. Для реализации этой миссии могут быть использованы различные формы работы.

В процессе воспитания у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни мы выделяем несколько направлений:

- привитие культурно-гигиенических навыков;
- формирование привычки следить и ухаживать за своим телом;
- формирование знаний и навыков оказания элементарной первой помощи;
- формирование привычки к ежедневной физкультурной деятельности.

Также мы выделяем ряд компонентов, которым следует уделять внимание в процессе приобщения к здоровому образу жизни:

- соблюдение правил личной гигиены;
- рациональное питание;
- закаливание;
- создание условий для соблюдения режима дня;
- занятие физкультурой, прогулки;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций [2].

В практической деятельности с детьми для формирования привычки к здоровому образу жизни мы используем различные формы, средства и методы: занятия, беседы, рассматривание иллюстраций, досуг, режимные моменты, спортивные развлечения, чтение художественной литературы, здоровьесберегающие технологии и т.д.

В воспитании культурно-гигиенических навыков мы формируем привычки правильно умываться, ухаживать за полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, пользоваться носовым платком, правильно чихать и кашлять, быть опрятным, аккуратным и т.д.

Через интерактивные пособия «Полезно – не полезно», «Волшебный магазин», «Ярмарка пользы», «Продуктовый калькулятор» и др. дети узнают о вредных и полезных продуктах, о том, какие витамины и минеральные элементы содержит те или иные овощи, фрукты. Например: молоко, творог, кефир – в них содержится много кальция, который полезен для формирования костей, а морковь богата витамином «А», что приносит пользу для глаз. Викторина «Еда, я люблю тебя» закрепляет у дошкольников привычку рационального питания.

Используя с детьми различные формы закаливания (обливание ног, обширное умывание после сна, полоскание горла и т.д.), мы формируем привычку беречь, закалывать свой организм.

Соблюдая режим дня, мы воспитываем привычку восстанавливать силы, давать организму отдых.

Особое внимание мы уделяем формированию привычки к ежедневной физкультурной деятельности. В нашем детском саду ребенок имеет возможность заниматься такими видами спорта, как плавание, баскетбол, футбол, хоккей на траве, боулинг. Помимо этого, на нашей базе проводятся городские «Летние и зимние малые спортивные игры», чемпионат по футболу «Планета чемпионов». Для этого в саду оборудованы и укомплектованы современным физкультурным оборудованием бассейн и физкультурный зал. На территории функционируют две современные спортивные площадки.

В процессе непосредственно образовательной деятельности, в режимных моментах мы вместе с дошкольниками, используя методы поисковой деятельности, узнаем и закрепляем правила первой медицинской помощи, умение своевременно обращаться к врачам. В результате у дошкольников формируется привычка серьезно и ответственно относиться к своему и чужому здоровью.

Как уже говорилось выше, важными помощниками в работе по формированию здорового образа жизни выступают родители воспитанников. Мы используем как традиционные формы (родительские собрания, консультации беседы, анкетирование), так и нетрадиционные формы взаимодействия (родительская лаборатория «Здоровый дошкольник»; передвижная тематическая выставка совместного творчества «Мы любим тебя, здоровье»; родительская конференция «Если хочешь быть здоров...»; родительский клуб «Предметная среда вокруг ребенка»; детско-родительский издательский дом «Мотылёк», выпускающий мини-книжки: «Дневник здоровья», «Секреты закаливания», «Рецепты здоровья» и т.д.), которые несут

не только теоретические знания, но и раскрывают практические умения и навыки [1, с. 76-90].

Также с родителями проводятся традиционные спортивные праздники: «Мама, папа, я – спортивная семья», «ВАЗовская вёрсточка». Родители выступают не только в качестве участников соревнований, но и вносят свой вклад в подготовку мероприятий.

Работая над формированием привычки к здоровому образу жизни, автор статьи еще раз убедилась, насколько это важная и актуальная проблема.

В процессе систематической и планомерной работы решается ряд важных задач:

- закладывается фундамент хорошей физической подготовки;
- проводится профилактическая оздоровительная работа;
- дошкольник знакомится с принципами ведения здорового образа жизни;
- формируются полезные привычки, осознанная потребность в регулярной двигательной активности;
- воспитывается ценностное отношение к своему здоровью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Основная Общеобразовательная программа дошкольного образования детского сад № 124 «Мотылёк» Автономной некоммерческой организации дошкольного образования «Планета детства «Лада», 2019. – 221 с.*
- 2. Ошкина А.А. Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений [Текст] / А.А. Ошкина, О.Н. Царева. – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2012. – С. 8-40*