

Формирование культуры здоровья дошкольников.

«Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста»

Л. С. Выготский



Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.

Исходя из выше сказанного, можно сделать **вывод**, что формирование культуры здоровья состоит **из трех пунктов**:

- педагоги
- ребёнок
- семья

И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим умом, телом и душой,. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследований, двигательной активности детей немного пугают. За время пребывания в детском саду ребёнок находится в движении всего 1, 5 – 2 ч. Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также дополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений.

Мы приучаем детей к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце. Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовываем не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

В организованной образовательной совместной деятельности взрослого и детей в режимных моментах и в самостоятельной деятельности детей жизни по формированию гигиенической культуры и культуры здоровья мы используем следующие методы и приемы:

1. Взаимодействие со сказочным персонажем. Например: в играх драматизация, дети, перевоплощаясь в сказочных персонажей, стараются помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибку, научить чему-то.
2. Словесные приемы (рассказы взрослого из личного опыта, сказки познавательного содержания, беседы, рассказы ребенка, из личного опыта). Например: я рассказываю, что когда тоже была маленькой, случилось, что проливала компот или суп на себя, а это приводило к тому, что я обжигалась, пачкала свою одежду. Или дети могут приводить примеры из своего опыта: «Я был неаккуратен за столом и испачкал свою рубашку»
3. Игровые приемы (дидактические игры, игры-путешествия, элементы сюжетно-ролевых игр, игры-действия, игры-воображения). Например: в сюжетно-ролевых играх, учу куклу, или ребенка (дочь, правильно сидеть за столом, правильно держать тот или иной прибор, правильно одеваться).
4. Наглядные приемы (картинки, видеоматериалы, фотографии). Например: фотографии, иллюстрации о правилах поведения за столом.
5. Художественное слово. Например: учим стихи, загадки, рассказы, сказки, рассказы, пословицы, байки. («Мойдодыр», «Федорино горе», «Как у нашего кота» и др) .
6. Музыка (песни «Пирожки», «Ой блины» и т. д.)
7. Практические действия (самостоятельные действия с чайными и столовыми принадлежностями, сервировка стола по схеме, разбор проблемных ситуаций с игрушками, например: зайчик пригласил ежика в гости – нужно помочь накрыть стол) .
8. Театральная деятельность. (драматизации сказок)
9. Наблюдения (за действиями взрослого и ребенка, любование красотой эстетического оформления). Например: показываю сама пример правильного приема пищи, обращая внимание на эстетику оформления стола.

В группе родителям рекомендуется активно принимать участие в совместных мероприятиях, посещать открытые просмотры гимнастик, прогулки и т. д., оказывать помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов. Таким образом сами родители обучаются упражнениям, выполняемые их детьми, с целью проведения подобных игр – занятий дома.

Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными. Ребенок шире познает окружающий мир, так пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т. д., знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые, осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой - рубашка грязная) .

Поэтому необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к гигиенической культуре, формировать навыки сознательного отношения к сохранению и укрепления собственного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

