

Формирование основ здорового образа жизни

Жизнь в современной действительности диктует нам свои условия. Всё меняется, обновляется и призывает нас идти в ногу со временем. Изменения пришли и в систему образования. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – это новая ступень в развитии образования, начальным звеном которого является образование дошкольное.

Цель современного дошкольного образования – создание условий для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка.

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования.

Однако, усложнение общественной жизни, экологические, психологические, техногенные факторы провоцируют негативные тенденции состояния здоровья детей. Это связано в первую очередь с негативной динамикой показателей состояния здоровья дошкольников. Среди патологий преобладающими являются болезни органов дыхания, аллергические заболевания, болезни органов пищеварения, сердечно - сосудистой системы. Возросло число детей «группы риска» по развитию психических нарушений. Значительное число детей, впервые поступающих в детский сад, имеют низкие возрастно-половые показатели развития основных двигательных качеств: скорости, выносливости, мышечной силы.

В связи с этим, одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

В последнее время многие родители нередко проявляют заинтересованность в вопросах здоровья и здорового образа жизни семьи и ребенка. Мама и папа приобретают для домашнего пользования физкультурное оборудование, водят детей в спортивные секции, кружки хореографии. Однако, не все молодые семьи по своему экономическому, образовательному статусу, подготовке к выполнению родительских обязанностей способны обеспечивать необходимые условия для воспитания здоровых детей способных заботиться и бережно относиться к своему здоровью. Важная роль в решении этой проблемы отведена дошкольному образовательному учреждению, сотрудничеству педагогов с семьями воспитанников.

Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта является обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Для реализации данной задачи взаимодействие с семьей должно строиться на принципах партнерства, взаимопонимания, доверия, активного слушания, согласованности действий, самовоспитания, ненавязчивости, обмену жизненным опытом, безусловным принятием ребенка.

Работа с семьей в дошкольном учреждении может вестись в самых разнообразных формах:

1. Формы информационного характера (анкетирование, тесты, опросы родителей, книга отзывов и пожеланий, почтовый ящик) позволяют собрать больше информации о семье воспитанника.
2. Проведение совместных мероприятий (праздников, досугов, тематических вечеров, олимпиад) способствует сближению, созданию дружеской обстановки.
3. Коллективные формы работы (родительские собрания, беседы, дни открытых дверей, дни здоровья, семинары, практикумы, «Школа молодых родителей», и т.д.) носят познавательный характер, вызывают доверительное отношение.
4. Наглядная информация (всевозможные памятки, буклеты, проспекты, информационные листы, оформление тематических стендов и т.д.).
5. Участие родителей в изготовлении атрибутов к соревнованиям, оформлении стенгазет, альбомов достижений и многого другого.

Работа с детьми по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении направлена на формирование определенных знаний и навыков, осознанной потребности в занятии физкультурой и спортом, понимании того, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и потребность в бережном отношении к своему организму. Для того чтобы эта работа была успешной, необходимо создавать определенные условия.

Главным условием в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом можно выделить учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка (ребенок – субъект

образования, активный в выборе содержания своего образования), учет жизненной ситуации, состояния здоровья каждого ребенка. Так же важными условиями формирования у детей здорового образа жизни является:

1. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в дошкольном образовательном учреждении.
2. Сотрудничество с семьей, единство требований.
3. Системность и планомерность работы по здоровьесбережению.
4. Создание специальных условий для обеспечения двигательной активности детей, удовлетворение потребности их в движении.
5. Обеспечение соблюдения режима дня, смены деятельности с учетом возрастных особенностей.
6. Индивидуальная работа с детьми.
7. Работа по оздоровлению ослабленных детей.
8. Индивидуальный подход к детям, перенесшим заболевание.
9. Проведение диагностических исследований.
10. Достаточная материальная база, создание развивающей среды.

Необходимо не только давать знания, но и научить детей использовать их: разумно относиться к своему здоровью, определять свое состояние, различать что полезно для организма, а что вредно, проявлять любознательность в вопросах здоровья, уметь предотвращать ситуации, угрожающие здоровью, самостоятельно, без напоминания соблюдать опрятность, чистоту, культурно-гигиенические навыки, понимать пользу физических упражнений.

Следует помнить, что большое значение в этом имеет личный пример и пример окружающих. Педагоги и родители должны вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, соблюдать культурно-этические нормы, быть достойным объектом для подражания.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения его уникальности и самоценности. Каждый ребенок имеет право на счастливое, полное впечатлений детство. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые.

