

## **«Формирование у дошкольников ценностей ЗОЖ в свете ФГОС ДО».**

Здоровье является истинно человеческой ценностью. По словам А. Шопенгауэра, именно «здоровье превышает все блага человеческой жизни». Несмотря на систему мероприятий в нашей стране по охране здоровья, состояние его, постоянно ухудшается, что вызывает большую тревогу. Из года в год растет число детей с ослабленным здоровьем, этому способствуют различные факторы: экологические, наследственные, социальные, а так же психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Неслучайно, именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Поэтому усилия работников дошкольной организации направлены на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Приобщение воспитанника к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога.

**В Федеральном государственном образовательном стандарте** одной из важных задач, стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Полученные дошкольниками представления о здоровом образе жизни, позволят им в дальнейшей жизни находить способы укрепления и сохранения своего здоровья. Желание быть здоровым есть у каждого человека, но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, одного желания мало. Нужно хорошо знать свой организм, иметь представление о том, что полезно и что вредно, а главное – активно о нем заботиться.

Дошкольный возраст самый благоприятный период для становления ценностей здорового образа жизни, поэтому в дошкольной образовательной организации необходимо создать условия, которые гарантируют охрану и укрепление здоровья воспитанников, и будут способствовать формированию привычки вести здоровый образ жизни. Здоровому образу жизни нужно учиться, а обучение дошкольников должно проходить в деятельности.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Сластины, Е.О. Смирновой. Анализ работ В.А.Деркунской, С.А.Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А.Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных организаций.

Одной из главных задач нового этапа реформы системы образования становится бережение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

Модернизация отечественного образования ориентирована на осуществление обновления целей, содержания и способов и форм организации педагогического процесса на всех ступенях непрерывного образования человека.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитание у них потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического и эстетического развития.

Основой являются познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка к ценностям здорового образа жизни. В этом случае важное место принадлежит ведущей деятельности ребенка дошкольника – игре: дидактической, драматизации, имитации.

В формировании здоровьесберегающей компетентности необходимо обращать внимание, чтобы усвоение и использование правил носило осознанный характер, чтобы ребенок понимал необходимость выполнения правил для здоровья, чтобы формирование практических умений и мотивов выполнения правил было окрашено положительными эмоциями, чтобы у детей развивался самоконтроль. У дошкольников в результате постоянного повторения одних и тех же режимных процессов формируются прочные привычки. Поэтому важно установить контакт с семьей, для дальнейшего их развития и закрепления.

Многое зависит от родителей, педагогов. Необходимо иметь в виду, что не всегда ребенок сам может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности, в этом смысле он пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть его будущее поведение.

Демографическая ситуация в нашей стране складывается неблагоприятным образом. Важно не только родить ребенка, но и вырастить его здоровым, заложить фундамент здоровья, потому что в будущем он тоже станет родителем и генетически передаст своему ребенку свое здоровье. Поэтому от решения проблемы укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья зависит будущее нации и государства, поэтому она актуальна всегда.

Цель моей работы по формированию у дошкольников ценностей ЗОЖ в свете ФГОС - сформировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

В ходе работы необходимо решить задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно - гигиенических навыков.
3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

Для того чтобы реализовать работу по ЗОЖ необходимо сформировать в дошкольной организации здоровьесберегающую среду, способную стать содержательно-насыщенной, вариативной, доступной и главное безопасной. Здоровьесберегающая среда – это, прежде всего комплекс социально- гигиенических, психолого-педагогических,

морально – этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, которые обеспечивают ребенку психическое и физическое благополучие.

Данная среда должна удовлетворять потребности воспитанника и способствовать формированию у него представлений о здоровом образе жизни, помогать, лучше узнать свой организм, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других людей. Все пособия, атрибуты, игры в дошкольной организации должны быть красочными, яркими, интересными, чтобы привлечь внимание детей и желание с ними действовать.

В ходе своей работы по формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни, у меня возникла идея о создании в группе многофункционального уголка «Страна здоровья». В каждой стране есть свой герб, такой герб появился и в нашей «Стране здоровья. В центре Солнце, как источник жизни на земле. В каждом цветовом секторе символы, составляющие основу нашего здоровья, это - спорт, гигиена и здоровое питание.

Для ознакомления своих воспитанников с темой «Мой организм», в группе появился человечек - Кирюшка, который помог привлечь внимание детей к изучению человеческого организма.

Информация, в виде цветных картинок, на стенде «Советы Аскорбинки» постоянно обновляю, из которых дошкольники узнают о способах закаливания, сохранения зрения и слуха, предупреждения плоскостопия и сколиоза, полезных и вредных привычках, а так же другая полезная информация по формированию представлений о здоровом образе жизни.

В «Стране Здоровья» воспитанники получают представления о витаминах, правильном питании, знакомятся фруктами, овощами и продуктами, учатся классифицировать их, определяя их пользу и вред. Здесь дошкольники знакомятся с зубами, их ролью в жизни человека, полезных и вредных продуктах, наглядно видят, как выглядят здоровые и больные зубы, а так же учатся правилам ухода за зубами.

Данный уголок помогает мне при проведении непосредственно образовательной деятельности и индивидуальной работе с детьми по разделам «Человек», «Витамины и здоровая пища», «Здоровье наших зубов», «Культурно-гигиенические навыки».

Для формирования привычки вести активный и здоровый образ жизни помогает оборудованный спортивный уголок с наличием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования.

Чтобы привлечь внимание воспитанников, использую сказочные персонажи: Доктор Айболит, Аскорбинка и ее друзья, Королева зубная щетка, Микробы, Старуха Простуда и другие.

Дошкольники любят, когда им читают книги, рассматривать картинки, поэтому возникла необходимость создать в группе библиотеку художественной литературы и иллюстративного материала по здоровому образу жизни.

Наличие развивающей здоровьесберегающей среды и системная деятельность в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении способствует формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни и подводит к осознанию вести такой образ жизни с детства.

На состояние здоровья дошкольников, благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, как в детском саду, так и дома. Ориентируясь на своих родителей, ребенок развивается соответственно «картине» увиденного. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни должно проходить с малых лет не только в дошкольном учреждении, но и в семье. Поэтому наши родители, стали активными участниками и помощниками, в деле оздоровления своих детей.

Создание клуба «Здоровый дошкольник», цель которого, пропагандировать здоровый образ жизни и оказывать консультативную помощь, привлекло родителей, которые явились не только слушателями, но и активными участниками всех оздоровительных мероприятий. Созданный уголок здоровья, помогает представить родителям информацию по вопросам здорового образа жизни, проводить опросы и анкетирование. Традицией стало проведение совместных оздоровительных мероприятий, ведение альбомов «Здоровячки».

Результаты самоанализа моей деятельности показали, что происходит развитие собственной компетентности в реализации развивающего потенциала во взаимодействии с детьми. Я убедилась в действенности использования способов и приемов эмоционально-комфортного типа взаимодействия в зависимости от эмоциональных проявлений ребенка. Взаимодействие стало более гибким, опирающимся на непосредственно детский интерес. Максимально использую потенциал режимных моментов, как дополнительную развивающую возможность взаимодействия с ребенком.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии и развивающий потенциал взаимодействия с детьми и родителями, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Заключение.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов” Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Важным в этом и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Именно поэтому любая общеобразовательная организация и в первую очередь детский сад должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных организациях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге. А уже сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии и развивающий потенциал взаимодействия с детьми и родителями, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, формируем у дошкольников ценности здорового образа жизни, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

### Литература:

1. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации // У.: УИПКПРО.2008
2. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации //У.:ИПКПРО.2007
3. Анохина И.А. Индивидуальный подход в физультурно-оздоровительной работе ДОУ: методические рекомендации //У.: ИПКПРО.2006
4. Анохина И.А. О компетентностном подходе в области организации культуры здоровья по работе с дошкольниками // У.: УИПКПРО.2013
5. Анохина И.А. Эмоциональный комфорт ребенка в группе – важный показатель социального благополучия в группе // У.: ИПКПРО.2007
6. Анохина И.А. Интегрированный подход в формировании физического развития детей дошкольного возраста // У.: УИПКПРО.2011
7. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века // М. : Гардарики. 2008
8. Закон об образовании: гл.7 Общее образование. ст.63 // 2012
9. Коломийченко Л.В. Я - компетентный родитель: Программа работы с родителями дошкольников //М.: ТЦ Сфера.2013
10. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий // В.: «Учитель».2009
11. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под.ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой // М.: Мозаика-Синтез.2012
12. Путин В.В. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года / 4 раздел. Развитие образования // от 17 ноября 2008 №1662-р
13. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников // Р.н/Д.: Феникс. 2007
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // от 17 октября 2013г. № 1155