

Консультація для вихователів на тему:

«Формування здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах дошкільного освітнього закладу»

Мета: створити найсприятливіші умови для правильного розвитку дитячого організму, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового і систематичного загартування.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасних дошкільних навчальних закладів. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Дошкільні заклади та сім'я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно гігієнічних навичок. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формується життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Теоретичний аналіз філософської і психолого-педагогічної літератури з проблеми формування здорового способу життя в системі освіти показав, що в наш час дана проблема є актуальною і недостатньо розробленою в практичному плані. Здоровий спосіб життя для більшості людей не представляє життєвої цінності, що більшою мірою пов'язане з недостатнім розумінням і осмисленням даного феномену. Актуальність проблеми формування здорового способу життя дошкільників підтверджується тим фактом, що за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення, збільшується число дітей які мають спадкові хвороби, а також хвороби, пов'язані з екологією.

Цю проблему не можна назвати новою, оскільки в різні часи існування людства вона вирішувалася відповідно до рівня розвитку суспільства. З історії нам відоме фізичне виховання в Спарті, Афінах, школа Вітторіно де Фельтре в Мантує, освітня школа Монтеня. Внесок у розвиток освітньої області здоров'язберігаючої культури вклали свого часу Платон, Гіппократ, Песталотці, Каменський та інші, які відзначали, що етичний і інтелектуальний рівень фізичної культури має величезне значення у вихованні підростаючого покоління.

Всі стародавні мислителі писали про здоров'я і чинники, що зміцнюють його: режим дня, харчування, фізичні вправи, знання.

Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Аристотель. Проблема людини та її здоров'я – одвічна.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й позитивне психологічне самопочуття. Усі його аспекти однаково важливі й мають розглядатися у взаємозв'язку.

Невипадково стародавня медицина приділяла велику увагу системі виховання, у якій поєднувалися фізичний і духовний розвиток дитини. Історія показує, що суспільство має постійну потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички: ходьбу, біг, пла-

вання, розвивати до оптимальних рівнів її фізичні здібності: силу, витривалість, спритність, гнучкість тощо .

Важливим, на наш погляд, у формуванні ціннісних орієнтацій здоров'язберігаючої освіти є спрямованість особистості. Вирішення проблеми збереження власного здоров'я закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею проблем формування збереження, зміцнення і відновлення його, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Діти повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, за здоровими поколіннями, бо фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь іншим.

На зорі людства мистецтву життя ніхто не вчив, у них був свій учитель – саме життя з його природним відбором і здоровим інстинктом самозбереження.

Умови цивілізації віддалили людей від інстинктів, тим самим позбавивши їх знаряддя захисту. Природний відбір в людському суспільстві відпав і, як такий, перейшов з площини біологічної в соціальну. Ось чому самозбереження повинне було бути замінене навчанням мистецтву правильно жити. У наш час недостатньо високий рівень здоров'язберігаючої освіти відчувається все сильніше, і це шкодить людині більше, ніж брак знань в будь-якій іншій сфері. Важливого значення в зв'язку з цим набуває здоров'язберігаюча освіта як змістовний компонент в цілому. З одного боку, вона покликана вирішувати завдання осмислення людиною відповідальності за стан свого організму, своєї тілесності, з іншого – сприяє усвідомленню індивідуальності, природної і соціально зумовленої унікальності. В зв'язку з цим, важливим стає отримання відчуття своєї цінності, особистої гідності, відповідального ставлення до себе, до світу, тобто здоров'язберігаюча освіта невіддільна від загальнокультурного розвитку людини.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини однією з найвищих соціальних цінностей. Указом Президента України від 17 квітня 2002 року затверджено Національну доктрину розвитку освіти, у якій одним із пріоритетних завдань визначено «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності».

Дошкільний вік – безцінний етап у розвитку фізичної культури людини. У цей період формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до спорту.

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, метою

якої є:

- зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;
- спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;
- постійна пропаганда принципів здорового способу життя;
- інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок;
- залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. І головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати.

Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини.

У 6 років починається усвідомлення людиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи і свідомому плані. У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення. Роль дорослих полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянню формуванню якостей і фізичної підготовленості .

Очевидно, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом педагогічного опікування. Форми, зміст, способи прямо пов'язані з тими віковими особливостями, які визначають своєрідність кожного етапу розвитку дитини і стають основою формування у неї певних внутрішніх установок, у тому числі і на здоровий спосіб життя.

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є чутливим для формування основ здорового способу життя оскільки:

- спостерігається підвищена рухова активність;
- розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту

- дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;
- у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій.

До складових здорового способу життя також належать: здібність до рефлексії; стан різних видів простору; раціональне харчування; режим.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення фізичної досконалості, ставлення по власного здоров'я як до найвищої цінності, фізична

розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо.

Мотивація на здоровий спосіб життя — це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Указане свідчить про доцільність формування таких знань про: фізичне здоров'я; психічне здоров'я; духовне здоров'я; соціальне здоров'я.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації завдань фізичного виховання дошкільників:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання.
2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей.
3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і

вмінь здорового способу життя.

Ця робота може проводитися у формі

- фізкультурних занять (індивідуальних і групових):
 - оздоровчо- профілактичної роботи: вітамінотерапія, загартовування (басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою), фітотерапія;
 - систематичне проведення ранкової гімнастики, занять плаванням, рухливих ігор, фізкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну, «Годин здоров'я», логоритмики, пальчикової гімнастики, спортивних свят, дозвіль, розваг, туристичні походи.
- організація різних заходів за участю батьків (з використанням їхнього професійного досвіду медичного працівника, спортсмена);
- ознайомлення батьків з результатами навчання дітей (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та інше);

Для дітей і батьків бажано організовувати тематичні виставки малюнків по пропаганді здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – складне явище. Він містить в собі матеріальні і духовні цінності, характеризується непростим специфічним процесом соціальної діяльності і формується упродовж життя. Теоретичні знання, які дозволяють формувати культуру здорового способу життя, зароджуються разом з культурою суспільства.