

Консультация для родителей

«Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни»

Воспитатель: Мальцева В.В.

Интерес к здоровью детей обусловлен всё возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития.

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличаются особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Ребёнок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать, «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема.

Многие учёные главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующую в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание в образовательных учреждениях, в том числе дошкольных, призвано формировать у ребёнка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе

технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, 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.

Очень часто у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо понимать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. Воспитание личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с ранних лет. От чего же зависит здоровье ребенка?

Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. По словам Б. Н. Чумакова, 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. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Выше изложенные соображения определяют обосновывают необходимость работы по формированию осознанного отношения детей к своему здоровью.

Негативные тенденции в состоянии здоровья детей ставят перед нами новые задачи:

- сохранение, укрепление здоровья детей;
- воспитание у них потребности в здоровье и в здоровом образе жизни.

Но, установка на здоровье и здоровый образ жизни формируется лишь в результате определенного воздействия, при этом особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по мнению И.И. Брехмана состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста». Именно

в этом возрасте формируются жизненно важные мотивы, в том числе и мотивы здоровья. Вот почему в детском саду и дома следует:

воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку;

способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков;

знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;

учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие;

учить правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Для комплексного решения обозначенных выше задач была составлена «Модель формирования здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста». Она делится на три блока:

1. Физкультурно-оздоровительный, сюда вошли:

- утренняя гимнастика;
- два физкультурных занятия;
- спортивные развлечения, досуги, дни здоровья;

2. Формирующий здоровый образ жизни состоит из минуток здоровья:

- гимнастика для глаз;
- физкультурные минутки;
- гимнастика после сна;
- дыхательная гимнастика.
- артикуляционная гимнастика.

3. Взаимодействие с семьями воспитанников включает санитарно-просветительскую работу: консультации, устные журналы, обмен семейным опытом, совместные с детьми вечера досуга.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и

воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДОО состоит в конструировании природы - и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в сохранении культурных традиций детского сада.

С этих позиций в центре работы по формированию осознанного отношения к своему здоровью должны находиться:

- во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания;
- во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Для этого в работе с детьми необходимо искать новые подходы к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно

наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в детском саду, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.