

Методика воспитания основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии», «Формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планировании нашей работы, в беседах с родителями и детьми. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации оздоровительной работы. Строить ее необходимо на общепедагогических принципах. Выделяют основные принципы, на которых строится система «обучения здоровью»:

- научность – предполагаемое содержание соответствует современному представлению об анатомо-физиологическом строении организма человека;
- реалистичность и доступность – предлагаемый объем представлений адаптирован к восприятию его детьми старшего дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не должно быть излишней упрощенности или сложности;
- ценностное отношение к жизни и здоровью – весь материал должен доводить до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромные ценности и относиться к ним надо с умом, уважением и трепетом, что от состояния здоровья зависит вся жизнь человека, что здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования;
- деловитость и занимательность – предлагаемый материал должен нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза; нести в себе деловую информацию, вызывать потребность в практической деятельности;
- лично ориентированная направленность – основное внимание уделяется личностному развитию воспитанника, воспитанию направленности на сохранение долгой, здоровой, полноценной жизни, а не на болезнь и пессимизм;
- развивающее обучение – развивать личность творца собственной жизни;
- исследовательское познание – постановка ребенка в активную позицию исследователя.

Целями использования данных принципов в работе с дошкольниками являются новые знания, которые можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

В процессе обучения детей навыкам ЗОЖ, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем мы должны решить следующие задачи:

- формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни, необходимости заниматься физической культурой и спортом;
- воспитать любовь к себе, своему телу, сформировать элементарные представления о человеческом организме, что полезно и что вредно для него;
- дать навыках оказания первой помощи;
- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развитие мотивационных установок по профилактике болезней;
- закрепить культурно-гигиенические навыки, довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур;
- расширять представления родителей о формах и методах оздоровления детей в детском саду.

Формы обучения дошкольников навыкам укрепления здоровья и правилах заботы о нем очень разнообразны – это занятия, беседы, дидактические и сюжетные игры, праздники, развлечения, экологические прогулки, походы, закаливающие мероприятия, занятия и беседы по ОБЖ, чтение художественной литературы, ознакомление с предметным миром и т. д. Данная работа ведется в тесном сотрудничестве всех специалистов ДОУ.

Деятельность по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и взрослого.

Ожидаемые результаты данной деятельности предполагают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности, повышение познавательного уровня детей и родителей, улучшение показателя уровня здоровья воспитанников.