ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж»

|  |
| --- |
| Студентка 2 курса,группа Д-192Торсунова Анастасия Сергеевна  |

**Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников**

Набережные Челны - 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………..3

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

1.1. Формирование представлений о здоровом образе жизни, как психолого-педагогическая проблема……………………………………..6

1.2. Определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»…….8

1.3. Особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников…………………………………………………...10

Выводы по главе 1……………………………………………………………….14

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

2.1. Задачи работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста……………………………………16

2.2. Средства и методы работы в ДОУ по формированию представлений о здоровом образе жизни………………………………..20

 2.3. Взаимодействие детского сада и семьи по проблеме формирования

 представлений о здоровом образе жизни дошкольников………………23

Выводы по главе 2………………………………………………………………27

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…………………………...30

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………............33

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста стоит как никогда остро. Всё чаще у родителей и педагогов дошкольных образовательных организаций проявляется не просто тревога и озабоченность, но отчаяние и душевная боль за неуклонно ухудшающееся состояние здоровья и морально-нравственное состояние современного подрастающего поколения. Сегодня это угрожает национальной безопасности России.

В настоящее время в стране происходят резкие изменения в экономической, политической и социальной жизни. Эти изменения привели к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь сказались на воспитании, развитии, социальном формировании детей дошкольного возраста. В связи с этим возникла острая необходимость в развитии социально-педагогической службы по оказанию помощи детям дошкольного возраста.

Актуальность формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм подрастающего поколения в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии их здоровья.

Подавляющая часть заболеваний современного ребенка обусловлена, прежде всего, его образом жизни, повседневным поведением и непониманием значимости здоровья в будущем. Поэтому формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста служит принципиальной основой профилактики заболеваний.

Вопросы формирования и воспитания потребности знаний и соблюдения правил здорового образа жизни детей дошкольного возраста, рассмотрены в многочисленных работах В.Г.Алямовской, Н.П.Абаскалова, З.Н.Ермакова, В.А.Исаева и др.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к знаниям и привычкам здорового образа жизни, физическому развитию человека, от которых в большей степени зависит эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности.

Все вышесказанное и личный интерес к уровню знаний о здоровом образе жизни определили проблему исследования: каким образом будут формироваться представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста?

Объект исследования: представления о здоровом образе жизни.

Предмет исследования: формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретическое обоснование значимости формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы задачи работы:

1. Изучить представления о здоровом образе жизни как психолого-педагогической проблеме.
2. Раскрыть понятия «здоровье» и «здоровом образе жизни».
3. Раскрыть особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.
4. Рассмотреть задачи работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.
5. Описать средства и методы работы в ДОУ по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников.
6. Охарактеризовать взаимодействие детского сада и семьи по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы: анализ и синтез психолого-педагогической и методической литературы, изучение и обобщение педагогического опыта.

1.ТЕОРТЕЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Формирование представлений о здоровом образе жизни, как психолого-педагогическая проблема

В формировании представлений о здоровом образе жизни у младших дошкольников деятельность педагога играет значимую роль. Для того, чтобы эта деятельность была продуктивной, педагогу необходимо понимать, что вкладывается в понятие «представление» в психологии и педагогике.

С точки зрения психологии, представление - это образ предмета или явления, которые здесь и сейчас человек воспринимает; а также психический процесс формирования этого образа. Представления формируются на основе восприятий: зрительных, обонятельных, осязательных, слуховых, вкусовых, тактильных и температурных. [22]

Формирование представлений о здоровом образе жизни является психолого-педагогической проблемой, так как поступление ребёнка в дошкольное образовательное учреждение вносит изменения в его образ жизни.

Значимость проблемы здорового образа жизни обусловлена возрастанием, а также переменой характера нагрузок на организм ребенка в связи с усложнением социального существования повышением рисков техногенного, природоохранного, эмоционального характера, вызывающих отрицательные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема формирования здорового образа жизни у детей - актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н.П.Абаскаловой, В.Г.Алямовской, М.В.Воробьевой, В.А.Пискунова и др.

По мнению И.В.Кривошеиной, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье». Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения.

Существеную роль во сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт. Знакомство дошкольников с самими понятиями и основными принципами здорового образа жизни- важная педагогическая цель. Но ее разрешение усложняется малой разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, присутствие которых гарантирует представление и развитие взглядов об основах здорового образа жизни. [12]

Для того, чтобы эффективно формировать понятия о здоровом образе жизни у дошкольников необходимо взаимодействие взрослого и ребенка. Проблема о содержании взаимодействия взрослых и детей в соответствии с возрастными особенностями дошкольников различных групп в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным.

М.Д.Маханева утверждает, что отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности.

Однако, потребность дошкольника в здоровом образе жизни не возможна без определенных знаний о нем. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. [14]

Сформированность отношения к здоровью, как к самой большой ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей необходимость в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих, считает Н.В.Нежина. [15]

 1.2. Определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Хорошее здоровье, возможно, самое главное в жизни. Есть определенные правила, которые помогают нам оставаться здоровыми. Мы должны регулярно заниматься спортом, который укрепляет наши мышцы и помогает быть в форме. Благодаря физическим упражнениям кровь быстро циркулирует по телу, щедро снабжая все клетки организма кислородом. Потребность в ежедневных физических упражнениях, двигательная активность помогают физическому развитию, как взрослых, так и детей дошкольного возраста.

Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей.

В раннем дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, а также формирование основных движений, осанки, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. [4]

Забота о здоровье ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

Именно в дошкольном возрасте в следствии целенаправленного педагогического влияния формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, стойкость, выносливость, работоспособность организма и прочие качества, необходимые для полноценного развития личности. [9]

Взаимодействие между ребенком и педагогом обеспечивает полноценное усвоение двигательных умений и навыков и развитие физических качеств у дошкольников.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезни и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни позволяет сохранять здоровье, отличный иммунитет, прекрасную физическую форму. И все это касается как взрослых, так и детей. А поскольку ребенок растет, следует тщательно следить за его образом жизни. Здоровый образ жизни для детей - это необходимость.

Чем раньше ребенок научится заботиться о своем здоровьем, тем легче ему будет в дальнейшем организовывать свою жизнь правильно. Детский ЗОЖ должен начинаться практически с пеленок.

Что включает в себя это понятие? Прежде всего, личную гигиену. Ребенка надо учить, что надо регулярно умываться, чистить зубы, мыть руки после прогулок и перед каждым приемом пищи и многому другому.

Помимо этого, немаловажно следить за чистотой помещения, одежды, обуви. Прививать это ребенку необходимо постепенно и регулярно и тогда подобные гигиенические мероприятия станут для ребенка простыми, а так же важными и необходимыми действиями. Детский ЗОЖ обязательно подразумевает режим дня. Режим дошкольника распределяет время на разные виды деятельности и их смену в течение дня. [16]

Соблюдение режима очень важно для детей. Он дает возможность облегчить процесс обучения, сделать процесс восстановления более эффективным. Так, ребенок должен спать 9-10 часов в сутки, хотя бы два часа проводить на свежем воздухе, употреблять пищу примерно в одно и то же время. Просто необходимо соблюдать баланс между занятиями и отдыхом. Составлять режим дня следует с учетом особенностей и желаний ребенка, а также количеством дополнительных занятий.

Физическая активность нужна для растущего организма. По этой причине всевозможные подвижные игры, прогулки и даже простая утренняя гимнастика будут полезны ребятам. Будет правильно приучить ребенка с раннего детства заниматься утренней зарядкой. Можно подобрать любые упражнения, главное, чтобы они были на все части тела.

Физическая нагрузка - это не обязательно спорт. Можно просто много играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Любая физическая нагрузка полезна растущему организму.

Безусловно, здоровый образ жизни невозможно представить без правильного питания. Дошкольнику необходимо питаться 5-6 раз в день, только лишь высококачественной здоровой пищей. [18]

Здоровое питание во многом значимо для ребенка. Для роста и взросления детям требуется много сил, поэтому с пищей они должны получать все необходимые витамины и минералы. Если рацион несбалансирован, это может повлечь за собой множество проблем со здоровьем. Составлять меню следует с учетом возраста ребенка. ЗОЖ предполагает максимально разнообразное меню, но без экспериментов, которые могут навредить здоровью. И в целом, питание у ребенка любого возраста должно быть максимально разнообразным. [10]

Итак, здоровый образ жизни ребенка-дошкольника - это режим дня, правильное питание, физическая нагрузка и гигиена. И родители, и воспитатели собственным примером должны показывать, что здоровый образ жизни - это правильно и необходимо для каждого человека.

1.3. Особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

М.В. Воробьева в своей статье в журнале «Дошкольное воспитание» утверждает, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций.

Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги зачастую встречаются с подобными проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость,  мгновенная утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. [5]

Во время дошкольного детства совершаются «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с наибольшей частотой детских инфекций и представляют значительную угрозу для здоровья ребенка.

Помимо этого, данный возрастной период - это возможность формирования и проявления различных аллергических реакций, а так же затяжных болезней, в основном у часто болеющих и склонных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни. [8]

Подход детей к собственному здоровью напрямую зависит от сформированности в их сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста возможно отметить следующие возрастные предпосылки с целью устойчивого развития взглядов о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности. [15]

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста, по мнению Л.А.Шевеленко, большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм. [22]

В то же время следует учитывать, как утверждает М.В.Чечета, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию представлений о ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье, как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта.

В их понимании быть здоровым - значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают понимать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих личных поступков (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом, наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной.

Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных поступков («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. [21]

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой развития у детей необходимости в здоровом образе жизни.

В свою очередь, существование данной необходимости помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Таким образом, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой - подвижность нервных процессов, склонность к инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста считаются значимыми предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется отличительными чертами, которые необходимо принимать во внимание в работе по формированию представлений о ЗОЖ.

Выводы по главе 1

Итак, следует рассматривать здоровье, как естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние абсолютного телесного, душевного и социального благополучия, присутствие у человека необходимого количества энергии, интереса также настроя с целью исполнения либо завершения дела.

Здоровый образ жизни – это осуществление комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, социальной, семейно-бытовой, досуговой.

Формирование взглядов о здоровом образе жизни у дошкольников протекает на системном, аксиологическом, личностно-деятельностном подходах и включает следующие взаимосвязанные компоненты: целевой (социальный заказ, цель, задачи); содержательный (когнитивный, эмоционально-оценочный, мотивационно-поведенческий блоки); операционный (педагогические условия, методика) и результативный (критерии, показатели, уровни и результаты).

Эффективность формирования взглядов об основах здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение разновидностей деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально-положительного отношения к данному процессу; увеличение развивающей предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; реализация партнерства дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Показатели и уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1. Задачи работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности семейного воспитания, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). Работа ДОУ должна способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. [4]

Задачи работы по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников:

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках;
* привить необходимые санитарно-гигиенические навыки и знанию о них;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* развивать умение заботиться о своем здоровье, здоровье близких, на основе определенных знаний;
* вырабатывать навык правильной осанки и знания о том, к чему может привести «кривая спина»;
* обогащать знания детей о физической культуре в целом. [12]

Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• занятия физкультурой, прогулки;

• рациональное сбалансированное питание, обогащенное природными витаминными комплексами, добавками, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;

• организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счет сокращенного дня, увеличения времени пребывания на открытом воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;

• использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни и др.);

• профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика);

• организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья (открытые водоемы, разнообразные циклические упражнения в облегченной одежде в оптимальном двигательном режиме и др.);

• формирование понятия "не вреди себе сам". [16]

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений (режимы - световой, звуковой и воздушный, цветовое оформление).

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени физической активности во многом зависят развитие двигательных навыков, успешность усвоения информации, память, восприятие, эмоции и мышление.

Применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского врача Ж. Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». При организации двигательной активности (ДА) детей, включая и занятия по физическому воспитанию, должны преобладать циклические, прежде всего беговые упражнения во всех видах ДА для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества. [19]

Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные в помещении в течение дня и на прогулках. Дети более заинтересованно относятся к выполнению упражнений с музыкальным сопровождением.

Но прежде чем, все это выполнять, необходимо дать детям «багаж» знаний о необходимости ДА.

В режиме дня рекомендуется использовать физические нагрузки различной интенсивности. Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятельности детей. Все физические упражнения проводятся в основном в режиме средней интенсивности. В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии, в ходе которых, дети будут получать некую информацию о значимости ЗОЖ. [10]

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы реализации системы эффективного закаливания сводятся к использованию контрастных воздушных и водных ванн и контрастного душа. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции в течение всей жизни, начиная с раннего возраста.

Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Способствуют закаливанию и циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей.

При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что не только оказывает существенное закаливающее действие, но и является профилактикой плоскостопия.

На активную двигательную деятельность детей должно отводиться не менее 3,5-4 часов в день.

Но, прежде чем вводить элементы закаливающих процедур, дети должны знать, зачем им это необходимо. [11]

Кроме всего этого, большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

2.2. Средства и методы работы в ДОУ по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения их к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями, является одной из значимых и приоритетных.

Становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью желанию получать новые знания о нем. [4]

Формы, методы и приемы работы с детьми самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы познавательного характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, тесты, ИКТ.

Педагоги и воспитатели ДОУ должны проводить занятия, направленные на формирование у детей знаний о здоровом образе жизни. Задача родителей и педагогов - воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников необходимо с получения знаний, и как можно раньше.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом. [7]

Главным образом в формировании представлений об основах здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество, а также формируются необходимые представления.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании, чего невозможно сделать без определенных знаний детей дошкольного возраста.

Необходимо, чтобы дети имели возможность систематически двигаться, заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью и имели желание на это. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

• утренняя гимнастика (ежедневно);

• физкультурные занятия (3 раза в неделю);

• музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);

• прогулки с включением подвижных игр;

• пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);

• зрительная, дыхательная гимнастика;

• оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

• физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

• эмоциональные разрядки, релаксация;

• ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

• спортивные досуги, развлечения (1 раз в месяц). [7]

При формировании представлений о здоровом образе жизни, педагог предлагает детям в игровой форме ответить на вопросы о физической культуре и тем самым проверяет знания ребенка, представления о полезности физической активности, личной гигиене, о видах и способах закаливающих процедур.

В ходе всех форм физкультурно-оздоровительной работы также формируются представления у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни. [Приложение 1]

Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

В ДОУ могут использоваться следующие формы работы по формированию начальных представлений у дошкольников о здоровом образе жизни:

- подвижные игры;

- этюды и упражнения, игры-имитации (Например: «Запомни движение»);

- экскурсии (Например: в медицинский кабинет);

- сюжетно-ролевые игры (Например: «Поликлиника»);

- образовательная деятельность (Например: «Как устроен мой организм»);

- опыты и эксперименты (Например: «Органы чувств»);

- беседы (Например: «Здоровая пища»);

- рассматривание иллюстраций, картинок (Например: «Полезные фрукты и овощи»);

- развлечения (Например: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»);

- дидактические игры (Например: «Что такое хорошо и что такое плохо»);

-чтение художественной литературы (Например: А. Барто «Девочка чумазая»);

- консультации групповые и индивидуальные (Например: «Вместе растим здорового ребенка»). [7]

Таким образом, реализация работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через разные формы работы с детьми.

2.3. Взаимодействие детского сада и семьи по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются отношения дружбы и взаимоуважения между родителями, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. [4]

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях: физкультурные досуги и праздники, походы.

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья. [13]

Например, во время открытого Дня здоровья родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении. В эти дни все желающие имеют возможность посетить занятия, понаблюдать за организацией игровой деятельности, принять участие в совместной деятельности детей и взрослых, получить консультации педиатра, психолога и других специалистов детского сада, принять участие в конкурсе рисунков, понаблюдать за своими детьми во время праздника.

Для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организация и проведение специальных практических занятий для родителей: «Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни». В ходе этих занятий в качестве наглядного материала могут быть использованы видеозаписи – наблюдения за разнообразной деятельностью дошкольников в детском саду. [14]

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях. [14]

В домашних условиях родители выделяют круг основных предметов для двигательной деятельности ребенка дошкольника.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель.

В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями.

Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

Проведение этих работ позволит сплотить детский коллектив и родителей между собой, поможет добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвать их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей и поможет стать активными участниками этого процесса. Все эти мероприятия позволят привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей, заручиться их поддержкой в этом нелегком деле.

Таким образом, данная система работы по взаимодействию ДОУ с семьей, по оздоровлению детей обеспечит ее эффективность:

- рост воспитательного и оздоровительного потенциала семьи;

- характер обращения родителей к воспитателю как показатель роста интереса к оздоровлению детей;

- рост посещаемости родителями и старшими членами семьи мероприятий, активность в выполнении домашних заданий по программе;

- рост спектра совместных дел родителей и педагога;

- положительное мнение родителей о компетентности педагогов и руководителей детского сада в вопросах оздоровления, удовлетворенность оказанной помощью;

- осознанное использование педагогической литературы по оздоровлению. [14] Методические рекомендации представлены в приложении 2.

Выводы по главе 2

Проведение познавательной работы через взаимодействие воспитателя с детьми, и с родителями в тесной связи, должно повысить уровень формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ воспитатель организовывает работу по физическому воспитанию детей в группе, используя специально-организованные игры, занятия, чтение литературы.

В результате работы ДОУ с семьей, у детей должен повышаться уровень знаний о культуре здоровья, а родители будут проявлять больше интереса к изучению формирования здорового образа жизни и физической культуры в своей семье.

Средства и методы работы в ДОУ позволяют качественно решать задачи по формированию привычки здорового образа жизни у дошкольников. Полученные в ДОУ ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогают осознанно выбрать здоровый образ жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе анализируется проблема формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Дошкольный возраст выступает главным в формировании основания физического и психического здоровья. Важно на этом этапе выработать у воспитанников базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В работе были рассмотрены понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», раскрыты особенности формирования ЗОЖ, средства и методы работы ДОУ с родителями дошкольников, и самими дошкольниками.

Изучив материал по данной теме можно сделать следующие выводы:

Для нормального психологического и физического развития малыша необходимо взаимодействие ребенка и воспитателя в ДОУ, что обеспечивает получение знаний о ЗОЖ.

Здоровье - самое важное, что есть у человека. Здоровый образ жизни - это активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, знание своего организма.

В дошкольном возрасте формирование представлений о здоровом образе жизни имеет свои особенности. Именно в этот период дети наиболее восприимчивы к педагогическому воздействию. У дошкольников активно развивается наглядно-образное мышление. В дошкольном возрасте особо значимыми становятся потребности, вследствие этого ребенок стремится к познанию нового, непонятного в окружающей действительности, хочет вникать в сущность объекта и явления, а это, в свою очередь, формирует у него представления о здоровом образе жизни.

В ходе рассмотрения задач по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников мы пришли к выводу, что каждый ребенок должен с детства понимать, что быть здоровым - хорошо, а болеть – плохо. Для поддержания здоровья нужно заниматься спортивными упражнениями, соблюдать режим дня, правила личной гигиены, закаляться, иметь полноценный сон и здоровое питание.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет малоэффективным, если не осуществлять ряд педагогических условий. Задачами здорового образа жизни дошкольников является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни. Эти задачи реализуются во время проведения занятий, бесед, подвижных игр, исследовательской работы на основе спокойных, доброжелательных взаимоотношений.

Успешное психолого-физическое развитие у ребенка невозможно без сотрудничества семьи с детским садом. Родители должны принимать участие в развитии своих детей, обращаться за советом к педагогам, если это необходимо. Взрослым нужно чаще проводить время со своими детьми, играть в подвижные игры, ходить в походы, общаться. На собственном примере родители должны научить своего ребенка вести здоровый образ жизни. Воспитателю необходимо сотрудничество с родителями, так как только общими силами можно достигнуть результата.

В данной курсовой работе поставленные задачи решены и цель достигнута. Материалы этой работы могут быть использованы на консультациях для родителей, родительских собраниях, при организации учебного процесса, для написания дипломных работ, в проведении педагогических советов. Эта информация будет полезна, как студентам и педагогам, так и родителям.

В дальнейшем планируется провести исследование с детьми старшего дошкольного возраста по формированию привычек здорового образа жизни и выявить эффективность представленных условий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Текст]: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. № 1155г. Москва // Российская газета.-2014.-№6245.

2. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», зарегистрирован в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный № 18267. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.tehdoc.ru/sanitary.htm (дата обращения: 01.12.2017)

3. Абаскалова, Н.П. Педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов) [Текст]: монография по проблеме сохранения здоровья / Н.П. Абаскалова. - Новосибирск: ООО агенство «Сибпринт», 2018.-160 с.

4. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г.Алямовская. - Москва: Лига. 1996.- 96 с.

5. Воробьева, М.В. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / М.В. Воробьева // Дошкольное воспитание. - 2018. - №7.- С. - 7

6. Дронова, Т.Н. Право на охрану знаний [Текст] / Т.Н Дронова // Дошкольное воспитание.- 2017 -№ 9.- С. 5-8.

7. Ермакова, З.Н. На зарядку, малыши! [Текст] / З.Н. Ермакова - Санкт-Петербург: Питер,2003.-145 с.

8. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здравомыслящими [Текст] / Ю.Ф.Змановский. − Москва: Медицина, 1989. − 127 с.

9. Исаев, В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А.Исаев. – Электронные тестовые данные. – Москва: Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2016.-95с. – 2731 - 6594 – Режим доступа: http://www.detki.ru/72632.htm.l, Только для зарегистрированных пользователей, Дата обращения: 23.11.2019.

10. Капалыгина, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни и знаний о нем: педагогическая поддержка [Текст] / И.И.Капалыгина // Проблемы воспитания. − 2006. − № 5. − С.13-18.

11. Кирсанова, Н.В. Двигательная активность на прогулке в зимний период [Текст]: управление дошкольным образовательным учреждением / Н.В.Кирсанова. - 2007.- №5. - С.76.

12. Кривошеина, И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [Текст] / И.В.Кривошеина // Начальная школа плюс до и после. −  2009. − № 2. − С.6-8.

13. Лагутин, А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №7.- С.14.

14. Маханева, М.Д. Работа ДОУ с семьей по умственному воспитанию здорового ребенка [Текст] / М.Д. Маханева // Управление ДОУ. - 2018. - № 5.- С.26.

15. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание.- 2004.- №4 – С.14.

16. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Пискунов. – Электронные тестовые данные. – Москва: Прометей, 2016. – 100 с. – 1548-6327 – Режим доступа: http://www.maam.ru/15402.htm.l, Только для зарегистрированных пользователей, Дата обращения: 23.01.2020.

17. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» [Текст] / под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - Москва: Мозаика,2020.-368с.

18. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры [Текст] / Г.М.Соловьев – Ставрополь: СГУ, 2008.- 111 с.

19. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г.Сухарев - Москва: Медицина, 2010.-272 с.

20. Терпугова, Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Е.А.Терпугова.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 254с.

21. Чечета, М.В. Психолого-педагогические аспекты формирования представлений об основах здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / М. В. Чечета // Физическая культура и здоровье. − 2004. − № 2. − С.108 - 115.

22. Шевеленко, Л.А. Формирование представлений об основах здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.А.Шевеленко //  Дошкольное воспитание. − 2017. − №3. − C. 34-37.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы для беседы с детьми по выявлению у них

представлений о здоровом образе жизни

1. Что нужно предпринимать для того, чтобы быть здоровым?

2. Делаешь ли ты утреннюю гимнастику?

3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?

4. Знаешь ли ты, что обозначает понятие «вредные привычки»?

5.Знаешь ли ты о результатах вредных привычек?

6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?

7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

8. Как ты думаешь, что еще помогает нам быть здоровыми?

9. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

10. Какие подвижные игры тебе нравятся?

11. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?

12. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методические рекомендации по формированию

привычек здорового образа жизни у дошкольников

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому можно выделить следующие условия здоровья:

1. Пребывание на свежем воздухе.

2. Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.

3. Закаливание детей.

4. Неограниченность в движении и познавании предметов.

5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять свои телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.

7. Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.

8. Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.

9. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.