

Формирование основ здорового образа жизни.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей-дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье – это отсутствие болезней».

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни каждого человека. Актуальным становится утверждение Н. М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем наполовину – от здорового образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления: основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у дошкольников должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья.

Валеология как наука о здоровье человека возникла в 80-е годы 20 в. Из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении.

Под индивидуальным здоровьем в валеологии понимается сохранение и развитие биологических, физиологических и психологических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

Исходя из этих позиций следует рассматривать проблемы физического развития и здоровья детей дошкольного возраста, педагогические условия организации образовательного процесса в детском саду, направленного на формирование у дошкольников умений и навыков здорового образа жизни, знаний о собственном организме и здоровье в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребенка.

Валеологическое воспитание и обучение дошкольников используется как обобщающее понятие здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, направленных на укрепление и охрану здоровья детей, что является приоритетным направлением деятельности дошкольных образовательных учреждений.

В «Концепции дошкольного воспитания» сказано, что целостное развитие дошкольника является основным смыслом всего дошкольного воспитания, которое сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Также в Концепции отмечается, что существенное место должно отводиться «гигиеническому воспитанию и обучению, направленному на пропаганду здорового образа жизни как среди детей, так и среди взрослых – педагогов и родителей». Пути достижения физического и психического здоровья ребенка должны пронизывать «всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей».

Наряду с этим концептуальной основой формирования основ здорового образа жизни являются научные разработки известных специалистов о методах активного формирования здоровья; о требованиях к самому человеку как регулятору своего здоровья; о развитии установки у детей на укрепление, сохранение здоровья,

усвоение определенных гигиенических, медицинских умений, соответствующих физиологическим возрастным особенностям, а также существующие в дошкольной педагогике положения о ценностях здорового образа жизни.

Цели валеологического образования и воспитания дошкольников:

1. воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.
2. Создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Реализация поставленных целей позволяет решать следующие задачи:

- 1) воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своем организме, методах его закаливания, стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни;
- 2) развивать знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно (по возможности) решать возникающие проблемы здоровья;
- 3) воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;
- 4) формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни