ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

Мудрый добрый старец

 Славится советами,

Чтоб прожить так долго –

Сам их соблюдал.

 Запомнить эти правила

Он нам посоветовал,

 И на прощание крепкого

Здоровья пожелал.

 Под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма в процессе образования и воспитания.

 Что такое культура здоровья? Я думаю, что культура здоровья состоит в питании, в душевном равновесии, пониманию родных и близких, ну и конечно мы воспитатели, должны создавать эту здоровую теплую атмосферу для наших детей.

 А теперь хотелось бы поговорить о нашем здоровье, потому что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые воспринимаются и оцениваются как сложные, трудные, опасные и вызывают эмоции. Поэтому важно знать и использовать приемы, обеспечивающие психологическое здоровья нам и нашим детям воспитанников. Как обычно говорят: «Хочешь изменить кого-то, начни с себя.»

 Поэтому педагог – это посредник между воспитанником и миром культуры, миром жизни, полезно снова и снова размышлять о том, как наполнить детский сад оптимизмом, внести в её повседневную деятельность, жизнерадостный настрой, веру в растущего человека, в его возможность становиться с каждым днем все лучше и лучше. Как же воспитать в наших детях чувство человеческого достоинства? Общение воспитателя дошкольника осуществляется не только в словесной форме. Взгляд, жест, поза, даже молчание – тоже ответ или, наоборот, обращение к партнеру. Один из наиболее сложных этапов – восприятие, речь идёт о восприятии человека человеком. Умение правильно воспринимать другого ещё до начала непосредственного контакта – дело важное и непростое. Сегодня воспитателю мало лишь профессиональной подготовки. Он просто обязан быть разносторонним культурным человеком. Культура – понятие ёмкое. Занятие в детском саду может быть насыщено сценками, слайдами, но при всем этом не достичь цели – воспитанники останутся в стороне даже от этих ярких событий, не поймут смысла. Научить сочувствовать другому человеку, сопереживать с ним – дело сложное. Для этого воспитателю нужно отчётливо видеть не только свой учебный материал, но и самого ребёнка, знать его внутренний мир.

 «Во истину добродетель воспитывается посредством дел, а не посредством болтовни.» (А.Я. Каменский), так как здоровье детей относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Проблемы дошкольного детства как особого самоценного периода жизни, необходимость сохранения здоровья детей в дошкольном возрасте, как условия их успешной жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью стоят в центре внимания педагогов, психологов, социологов, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы общей культуры личности, важным компонентом которого является культура здоровья.

 На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление здоровья детей – занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Одной из главных задач дошкольной организации является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья детей. Основным из средств реализации этих задач является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ). По мнению специалистов, (Л.И. Божович, А.А. Венгер), именно дошкольный возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижение окружающего мира, для развития, как интеллектуальных, так и практических умений, и навыков, но следует подчеркнуть: формирование у дошкольников знаний, и умений, и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Форма поведения, которой подражает ребенок, определяется влиянием взрослых. Поэтому роль образовательной среды и педагога(обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей. Именно поэтому любое детское учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» воспитанников, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи, двигательная активность и т.д.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и воспитанию у детей привычки, а затем и потребность к здоровому образу жизни, формируя навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Согласно исследованиям «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить, как устойчивые эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которой является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных. Психологическое здоровье детей следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные 28 Перспективные направления дошкольного образования: опыт, проблемы, пути развития Международный форум работников дошкольных образовательных организаций ценности (доброту, красоту, истину). Таким образом если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье. Здоровье человека закладывается в детстве, но и конечно важное место в сохранении здоровья занимает спорт. Здоровье – это состояние психического, физического и социального благополучия.

 Компоненты здорового образа жизни:

1) Психогигиена,

 2) Рациональное питание,

 3)Соблюдение правил здорового поведения,

4) Отказ от вредных привычек,

 5) Различные виды закаливания.

Компоненты здорового образа жизни дошкольников:

 1) Личная гигиена,

2) Закаливание,

 3) Двигательный режим.

 В современном понимание понятие «Здоровый образ жизни» представляет совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека. ЗОЖ – это активное состояние человека, требующие волевые усилия, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

 Специфика основ культуры здоровья у дошкольников включают в себя:

 – охрану и укрепление здоровья;

– воспитание привычки к здоровому образу жизни;

– организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей.

 И если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то только в том случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровыми и развитыми. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абольянина С. Формирование у дошкольников целостного отношения к здоровому образу жизни. – 2008. – № 4.

2. Агазжанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях.

 3. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.

4. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. – М., 2005. 5. Шукшина С.Е. Мой организм. – М., 2000