

только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье, и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

По данным наших исследований, (5500 респондентов) 54,2% из них считают, что «здоровье – самое главное в жизни», 35,7% – «здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 9,9% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 2,9% опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6% «предпочитают жить не думая о здоровье»).

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, ценность здоровья как средства достичь других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом. Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

**Афонин М. Ю.**

Дошкольное образовательное учреждение детский сад № 113,  
Екатеринбург, Россия

### **СИСТЕМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

*Аннотация.* В работе представлена система формирования у педагогического коллектива и родителей психолого-педагогических представлений о способах, приёмах и методах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, охрана здоровья, программа формирования здоровья.

**Afonin M. Yu.**

Preschool educational institution kindergarten No. 113,  
Yekaterinburg, Russia

### **THE SYSTEM OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION FOR THE PRESERVATION AND PROMOTION OF CHILD HEALTH**

*Abstract.* The system provided by the teaching staff and parents' attitudes about the psychological methods, techniques and methods of preserving and enhancing the health of the child.

*Keywords:* pre-school age, health, a health program.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня. И на сегодняшний день встала проблема выбора современных и эффективных здоровьесберегающих технологий способствующих сохранению и укреплению здоровья. В ходе нашей деятельности возникли следующие проблемы в деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей такие как:

- сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДОО ограничивается отдельными мерами, которые проводятся большего эпизодически и бессистемно;
- при проведении с дошкольниками образовательной деятельности по формированию представлений о сохранении собственного здоровья преобладает репродуктивный метод;
- у большинства воспитателей трудности в реализации технологий по сохранению и укреплению здоровья.

Для того чтобы эта работа была плодотворной по данному направлению МБДОУ разработало и реализует систему по сохранению и укреплению здоровья.

В связи с этим нами была поставлена следующая цель – формирование у педагогического коллектива и родителей психолого-педагогических представлений о способах, приёмах и методах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

- создание условий, направленных на охрану жизни, укрепление психофизического здоровья детей, оптимальную адаптацию в окружающем мире;
- взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с семьей с целью формирования здоровья, воспитания и полноценного развития ребенка;
- обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их развитие и эмоциональное благополучие;
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательных навыков и физических качеств ребенка, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях.

Организация здоровьесберегающего пространства достигается посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья детей, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач.

Данная технология эффективна тем, что, обеспечивая становление здоровья человека, она тем самым способствует становлению целостной личности, готовой к выживанию и полноценной самореализации в жизни. Включение дошкольников в реальную деятельность по укреплению и сохранению собственного здоровья позволяет нам говорить о здоровьесберегающей деятельности самого ребенка.

Особенностью организации образовательного процесса в МДОУ является то, что нами определены задачи, которые решаются в условиях семьи и дошкольного образовательного учреждения по двум взаимосвязанным направлениям – «Здоровье» и «Развитие».

Первое направление программы – «Здоровье» – обеспечивает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их развитие и эмоциональное благополучие. Родителям предоставляется возможность вместе с педагогами и медицинскими работниками дошкольного образовательного учреждения с раннего возраста вначале изучить и оценить здоровье каждого ребенка, а затем выбрать индивидуальную траекторию для его формирования.

Второе направление программы – «Развитие» – нацелено на развитие личности ребенка и приобщение детей к общечеловеческим ценностям.

Осуществление приоритетного направления развития детей обеспечивается следующими условиями:

- использование новых здоровьесберегающих технологий и методик, направленных на сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
- удовлетворение потребности в новых знаниях, получение начальных представлений о способах охраны жизни и навыков безопасной организации повседневной жизни;
- предоставление ребенку возможности проявления творческого самовыражения через физическую активность;
- удовлетворение интересов к познанию своих физических возможностей на основе представления о своем теле, потребностей ребенка в сохранении и укреплении своего здоровья;
- приобщение детей к физической культуре через организацию образовательной деятельности по физической культуре в физкультурном зале, на спортивной площадке и в бассейне.

Осуществление приоритетного направления предусматривает развитие у детей представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания экстренной помощи и самопомощи. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Индивидуальный подход осуществляется и при руководстве двигательной активностью детей средней, большой и малой подвижности, на основе разработанных рекомендаций для педагогов. Для выявления индивидуальных особенностей каждого ребенка воспитателями групп ведется и анализируется разработанная для этих целей документация: лист здоровья, карта индивидуального развития, назначения врача, рекомендации педагога – психолога, рекомендации учителя – логопеда, лист педагогических наблюдений на занятиях физическими упражнениями и после них, где фиксируется реакция ребенка на физические нагрузки и степень утомляемости.

Во всех видах двигательной активности обеспечиваются положительные эмоции. Эмоциональность повышается за счет использования музыкального сопровождения и методического разнообразия (минутка тишины, физкультминутки, время шуток, забав, юмора, использование сюжетных и игровых занятий, психологических игр, психогимнастики).

Образовательная деятельность по физической культуре проводится в течение всего года на улице и в зале – 2 раза в неделю. В зимнее время года прокладываются лыжня и дети с удовольствием ходят на лыжах, летом по асфальтированной дорожке вокруг детского сада катаются на самокатах и велосипедах, с удовольствием играют в футбол на спортивной площадке, бадминтон, прыгают на скакалках, играют в «классики», любят играть в подвижные игры с использованием спортивного оборудования (комплект мягких модулей, спортивного комплекса).

Организация образовательной деятельности по плаванию способствует установлению единого оптимального оздоровительного режима дошкольного учреждения. При организации образовательной деятельности строго соблюдаются санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности на воде.

Бассейн оснащен современным оборудованием: надувные круги, нарукавники, доски, ласты, тонущие игрушки, плавающие игрушки.

Образовательная деятельность в бассейне позволяет:

- формировать положительный эмоциональный комплекс у ребенка и создает хорошее настроение на весь день, что свидетельствует об их положительном закалывающем эффекте;
- формировать и закреплять привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное отношение к ним, умение самостоятельно проводить их;
- развивать гигиенические навыки в ходе образовательной деятельности в бассейне формируя при этом у детей навыки личной и общественной гигиены, которые играют важную роль в охране здоровья;
- формировать навыки плавания, приводит к укреплению мышечной системы, развитию силовой выносливости и чувство уверенности на открытых водоемах.

Оздоровительная работа в режиме дня включает физкультурно-оздоровительные (закаливание) и лечебно-профилактические процедуры. Составление графиков проведения этих мероприятий требует гибкости и учета особенностей каждой возрастной группы. Программа по оздоровительной работе включает в себя следующие мероприятия: обширное умывание по Алямовской, контрастное обливание в бассейне, полоскание рта отварами трав, сон без маек, контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после сна, босохождение, точечный массаж, пальчиковые игры, ионизация и увлажнение воздуха, ходьба по рефлексогенным раздражителям ног, упражнения на релаксацию.

Система работы по повышению педагогической культуры родителей по сохранению и укреплению здоровья детей осуществляется через коллективные, индивидуальные и наглядные формы работы.

Практика показывает, что одним из главных путей повышения взаимодействия ДООУ и семьи является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников. Среди них - функционирование консультативных пунктов, проведение родительских собраний и педагогических советов предусматривают различную тематику и формы работы.

Таким образом, созданная система работы по сохранению и укреплению здоровья, включающая опережающую подготовку педагогов, сотрудничество с родителями по вопросам здоровьесбережения и формирование представлений и навыков здорового образа жизни у детей, направлена на обеспечение нравственного, физического и психического здоровья ребенка, что обусловлено современными требованиями личностного развития и федеральными государственными требованиями к структуре дошкольного образования.

**Басиров Т. А.**

Волгоградская государственная академия физической культуры,  
Волгоград, Россия

### **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КИКБОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В РАЗДЕЛ СОРЕВНОВАНИЙ К-1**

*Аннотация.* В работе представлены причины травматизма у кикбоксеров 14–15 лет при переходе в новый раздел соревнований. Показаны основные методические подходы к профилактике травматизма.

*Ключевые слова:* травматизм, методические подходы к профилактике травматизма.