

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Аннотация. Здоровье – интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьеобогащение, здоровьеформирование, дошкольники, здоровье.

Дошкольный возраст самый поддающийся воздействию период. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Поэтому для нас, педагогов, приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, создания здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

Говоря о создании здоровьесберегающей развивающей среды, мы подразумеваем следующие направления:

1. Комфортность пребывания ребенка в учреждении.
2. Создание безопасной предметно – развивающей среды.
3. Реализация потребностей ребенка в движении.
4. Предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.

Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательных отношений – педагогов, психологов, медиков, детей и их родителей. Достижения такой цели определяет, с одной стороны, необходимость совершенствования уже сложившихся и реализуемых в практике подходов к организации и содержанию образовательной деятельности, а с другой – целесообразность разработки новых здоровьесберегающих рационально выстроенных и действенных технологий, пересмотра самого понятия здоровьесбережения, его функций, критериев эффективности, принципов использования.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личного – ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активное движение, помимо положительного воздействия, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

1. воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
2. развитие воображения при выполнении двигательных действий;
3. создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

1. лечебно – профилактическое: профилактика заболеваний, национальный календарь профилактический прививок, витаминизация и др.
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка: психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование в режиме дня приемов релаксации, применение необходимых

средств и методов – элементов аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапии.

3. Оздоровительная направленность образовательной деятельности: учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе (учет индивидуальных способностей и интересов ребенка, предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентация на зону ближайшего развития ребенка).
4. Формирование внутренней картины ребенка.

Здоровьеформирующее воспитание рассматривается как систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья, включающей бережное отношение ребенка к себе как части природы, как важнейшей социально – нравственной ценности в жизни на Земле; способы развития ЗОЖ, усваиваемые в процессе здоровьесформирующего образования. Основными психологическими механизмами, лежащими в основе способов взаимодействия педагогов и детей в процессе здоровьесформирующего и физического воспитания, выступают идентификация, позволяющая ребенку эмоционально, символически присваивать гедонистические чувства, отношение педагога к своему здоровью и физической культуре, а также перенос своих чувств, ценностей и мотивов, связанных с выполнением физических упражнений, на сверстника, родителей.

Другим механизмом, не позволяющим развивающейся личности дошкольника раствориться в обществе себе подобных, является обособление. Стремясь подтвердить свою самостоятельность, умелость при выполнении физических упражнений, решении сложных ситуаций выживания, проявляя заботу о своем здоровье, ребенок обособляется, формируется «образ физического Я». В компоненты «образа Я» входят: физический образ (схема тела), половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая идентификация, дифференцирующий образ, характеризующий знание о себе в сравнении с другими людьми и придающий индивиду ощущения собственной уникальности.

Библиографический список:

1. Е. И Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада». С-П.: Издательство «Детство – Пресс», 2014.
2. Т. Э. Токаева «Будь здоров, дошкольник». М.: ТЦ Сфера, 2015.
3. Д. Б. Юматова «Культура здоровье дошкольника». С-П.: «Детство – Пресс», 2016.