Павлова Н. С.,

заместитель заведующей

МДОУ Тисульского детского сада № 2

«Лукоморье»

Формирование у дошкольников

ценностного отношения к своему здоровью

как целевой ориентир освоения программы дошкольного образования

Ценностное отношение к здоровью - это представления о здоровье как о ценности, умения и навыки сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование ценностного отношения к здоровью является приоритетной задачей государственной политики в сфере образования и воспитания. В этой связи значительно возрастает роль педагога, как центральной фигуры в воспитании детей, так как именно педагогическими средствами возможно формирование у детей ценностного отношения к здоровью, мотивации вести здоровый образ жизни.

Среди мотивационных образовательных результатов в программе дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой) имеется образовательный результат - «Стремление к здоровому образу жизни».То есть в детском саду мы должны научить ребёнка понимать и осознавать ценности своего здоровья, стремиться к его сбережению и укреплению.

Мероприятия по здоровьесбережению - неотъемлемая часть содержания образовательной деятельности детей дошкольного возраста. Задача воспитателя – не только укрепление здоровья воспитанников, но и обучение навыкам здоровьесбережения **самого** ребенка, воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Основные положения содержания образования программы под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, которые решают задачу обучения и воспитания стремления к здоровому образу жизни содержатся в образовательной области «Физическое развитие».

В возрасте 2-3 лет в содержание образовательной области «Физическое развитие» уже включены положения, направленные на воспитание стремления к здоровому образу жизни. Например, воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Потому что спорт и двигательная активность – одно из слагаемых здорового образа жизни.

С возраста 3 – 4 года в разделе содержания образования «Физическое развитие» выделяются подразделы «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура». Подраздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» состоит из двух частей: «Становление ценностей здорового образа жизни» и «Воспитание культурно-гигиенических навыков». Среди которых: развивать представление о ценностях здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться; формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

В 4-5 лет – педагогу необходимо познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием: если регулярно чистишь зубы, они будут здоровы; промочишь ноги, можешь заболеть. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу полезных продуктов. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Формировать представление о здоровом образе жизни.

В 5- 6 лет воспитатель в образовательной и свободной деятельности должен расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о важных компонентах здорового образа жизни – питание, сон, движение, свежий воздух, формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

К 6-7 годам в подготовительной к школе группе сущность и содержание ценностного отношения к своему здоровью и стремление к здоровому образу жизни усложняется и расширяется. Например, мы должны научить ребёнка умению использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; дать представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. К 6 -7 годам ребёнок должен соблюдать основные культурно-гигиенические навыки. И даже «учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске».

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия и является фундаментом, на котором можно выстроить потребность в здоровом образе жизни. От здоровья детей зависят их настроение, вера в свои силы, интеллект и эмоциональное развитие. Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться.

Успешное формирование ценностного отношения к здоровью у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы.

В дошкольном детстве ведущим средством образования и воспитания является игровая деятельность. Важны для формирования ценностного отношения к здоровью сюжетно-ролевые игры. Например, «Больница», «Поликлиника», «Скорая помощь», «Ветеринарная клиника», «Аптека» – это симуляторы реальных ситуаций, в которых можно в игре дать воспитанникам знания о здоровье и болезни, правильном питании и необходимости соблюдения культурно-гигиенических правил. В игре дети отражают окружающую жизнь и познают те или иные доступные их восприятию и пониманию факты, явления. Используя игровую деятельность как средство формирования ценностного отношения к здоровью, педагог имеет возможность направить внимание детей на те явления, которые наиболее ценны для расширения круга представлений о здоровьесберегающем поведении. Например, в сюжетно-ролевой игре «Больница» можно формировать культурно-гигиенические навыки: «У куклы заболел живот, а доктор рассказывает о том, как важно мыть руки перед едой».

В планах работы воспитателей можно увидеть ряд мероприятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью. Это оздоровительная гимнастика после сна, введение упражнений на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, дыхательной гимнастики, водных и закаливающих процедур; воспитание культурно-гигиенических навыков; хождение по массажному коврику; беседы, ситуативные разговоры, рассматривание иллюстраций с целью знакомства и расширения представлений детей об органах и системах организма, их значении в жизни человека; беседы и дидактические игры для углубления знаний детей о том, насколько полезны многие продукты, как важно правильно питаться, о полезных свойствах витаминов.

Большой вклад в формирование у дошкольников отношения к здоровью как к ценности вносят занятия физкультурно-оздоровительной направленности: физическая культура, кружки «Крошка ГТОшка», «Маугли», «Каратэ», «Фитнес».

Здоровье человека зависит от окружающей среды, состояния системы здравоохранения, генетики и образа жизни. Педагог может повлиять только на один фактор - образ жизни воспитанника. Поэтому так высока значимость формирования ценностного отношения к здоровью и пропаганды здорового образа жизни среди детей.