

Барбанова О. А., Перепелова О. В.

В ПОИСКАХ НОВЫХ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, двигательные упражнения, психогимнастические этюды. В течение дня проводятся упражнения для коррекции осанки и упражнения для профилактики плоскостопия. Дети поют, танцуют, импровизируют, играют в подвижные игры.

Вся оздоровительная работа является своего рода «уроками здоровья» и строится с учетом возрастных особенностей детей.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Согласно общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой в детском саду, детям даются первые знания о здоровом образе жизни, но не всегда правильные знания помогают детям выбрать правильное поведение. И уж тем более, если правильные знания полученные ребенком не подкрепляются стилем жизни семьи, ведущий неправильный образ жизни.

Нельзя чтобы обучение ограничивалось только информационным образом. Очень важно искать подходы, которые не только бы создавали мотивацию к выбору ребенком поведения, способствующего здоровью, но и побуждали действовать.

Если мы хотим направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, мы, педагоги, должны искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как дети воспринимают окружающий мир. Осуществить это можно, если мы научимся взаимодействовать с ними, как с партнерами. Неформальное общение и совместная деятельность с детьми помогут понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит больше всего, чтобы они хотели сделать, чтобы помочь своему здоровью.

Такие возможности предоставляет кружковая работа с детьми и речь сейчас идет о кружках в стенах детских садов. В детском саду дети узнают «понемногу о многом», а в кружках дети объединяются по интересам и узнают «все о немногом», то есть постигают знания более глубоко. Помимо своей

основной функции, в кружках необходимо в разных формах внедрять темы здоровья, здорового образа жизни, имеющее прямое отношение к тематике кружка. Деятельность любого кружка должна предоставлять возможности для размышления над проблемой выбора образа жизни.

Что касается форм общения с детьми на темы здорового образа жизни, то они могут быть самыми разными. Очень важно чтобы общение с детьми не превратилось в нравоучительный монолог, устрашающего характера, а стало общей душевной беседой, где мнение каждого может быть воспринято и уважаемо.

И еще более важно то, что эти беседы должны побуждать к действиям, помогающим здоровью. Кроме того, диалог должен строиться на понятном и доступном ребенку языке. Для общения с детьми можно использовать следующие ключевые вопросы: знаете ли вы, что; что вы думаете; каково ваше мнение о том, что; почему вы поступаете так; как можно поступить иначе; что нужно делать; как помочь; что было бы если и т.д.

Рассмотрим варианты включения тем здорового образа жизни в различные кружки:

Кружок «Юные экологи». Темы бесед в данном кружке могут касаться значения растений для здоровья людей, не возможности жизни человека без растений. Как меняются эмоции человека при общении с природой. Можно порассуждать с детьми о красоте растений, какие чувства они вызывают. Нужны ли эти чувства человеку, его здоровью? Всегда ли надо срывать цветок, который понравился. Цветы из красной книги и отношение к ним людей. Как сохранить исчезающие виды? Растения и воздух. Может ли природа влиять на выбор человеком образа жизни? Каким будет наше будущее, если каждый человек не осознает личную ответственность за природу?

Во время экскурсии в парк или лес очень важно поговорить о бережном отношении ко всему живому, о добре и милосердии. Сломанные кусты, деревья, вытоптанная трава, разоренные муравейники, выжженная земля после костра, мусор, который никуда не денется, - темы для бесед.

Что вы чувствовали, когда ломали ветки, рвали цветы? Что чувствовало дерево? Может ли оно само выздороветь и сколько понадобится времени? Что будет, если в нашей стране будут одни застройки? – вопросы для обсуждения.

Часто дети, плохо различают природные звуки, между тем умение слышать эти звуки, необходимы ребенку для ощущения себя частью природы, для восприятия ее красоты. Можно попросить детей ответить на вопрос: знаете ли вы, как звучит тишина? Нужна ли тишина? Предложить детям прислушаться к звукам природы и рассказать о них. Следует попросить их закрыть глаза и отгадать характерные звуки (например: как звучит пчела, звенит комар, гудит шмель и т.д.). Пусть дети сами изобразят разные звуки живой природы, вслушаются в них. Можно предложить детям описать и воспроизвести такие звуки как шелест листьев, звуки ветра, воды, журчание ручья. Порассуждать с детьми о том, для чего нужны человеку звуки природы – они успокаивают, доставляют удовольствие, лечат или же побуждают к нужным действиям (звуки предупреждающие об опасности). Необходимо рассказать детям о том, что

звуки природы не могут причинять вред здоровью людям, а наоборот помогают его укрепить. А вот звуки созданные человеком (шумы, звуки чересчур громкие, резкие) могут нанести здоровью людей очень большой вред и даже вызвать серьезные заболевания.

При посещении водоемов можно поговорить о не возможности жизни без воды. Кто живет в воде? Чем опасен человек для его обитателей? Что чувствуют обитатели водоема, когда в воду летят железные банки, полиэтиленовые пакеты, пластиковые бутылки? Что ты оставляешь после себя на берегу реки, озера, пруда? На что можно наступить в воде? Что может сделать человек, чтобы защитить водоемы? Можно найти повод для обсуждения роли воды для здоровья человека.

Кружок «Музыкальная шкатулка». Уже давно доказано влияние музыки на здоровье человека. Исследования свидетельствуют о том, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от ее характера, но и от инструментов, на которых она исполняется.

Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыки, как важной составляющей образа жизни и действенному фактору здоровья. Необходимо привлечь внимание детей к музыкальным жанрам, не только отличающимися красотой и богатством форм, но и целебным, благотворным воздействием на здоровье. Именно такими свойствами обладает народная и классическая музыка. С детьми необходимо обсуждать влияние музыки на здоровье людей. Знакомить со звучанием различных инструментов. Следует дать возможность детям прослушать записи разных направлений музыки и обязательно предложить детям, поделиться какие чувства, ассоциации они вызывают, как действуют на настроение и состояние каждого.

Нужно непременно коснуться темы сохранения покоя и тишины в дом, необходимости отдыха и полноценного сна для здоровья людей и уважения к праву каждого человека на отдых.

В данном кружке следует уделить внимание пению, так как пение – это прежде всего музыка. А человеческий голосовой аппарат – необычный музыкальный инструмент. Если слово адресуется сознанию человека, то тембр голоса и все музыкальное сопровождение – непосредственно к его чувствам.

Общеизвестно положительное воздействие пения на психоэмоциональное состояние человека. Оно может способствовать релаксации, избавляя от стресса. А совместное пение помогает преодолению коммуникативных барьеров, обогащая общение. Можно сказать, без преувеличения, что занятие пением, овладение приемами классического и всеми формами народного певческого искусства – это один из путей и очень важная составляющая здорового образа жизни.

С детьми можно порассуждать, почему человек поет во время самой разной работы и отдыха, в семье и на празднике. Развитию чего помогает пение, как действует пение на чувства и состояние человека, может ли оно помогать здоровью и каким образом, как воздействует живой голос и пение. Что приобретает человек, занимающиеся пением и что теряют люди, которые

никогда не поют. Может ли совместное пение способствовать доброжелательным отношениям между людьми и каким образом?

Кружок «Буратино». В данном кружке можно найти место для разговора о том, каким могущественным действием обладает слово: оно может исцелить или убить человека. Следует затронуть темы «Слово и настроение», «Слово как инструмент милосердия», «Слово и здоровье». Можно обсудить воздействие художественного чтения на воспитание высоких чувств, на развитие воображения у слушателей, побуждение их к добрым делам и поступкам, источник положительных эмоций, положительное влияние на организм человека и его здоровье. Попросить ребят поделиться своими ощущениями от прослушивания литературных произведений.

В данном кружке можно не только читать литературу, но и разыгрывать сценки, драматизировать, выступать с агитбригадой, заниматься фольклором.

Задачами данного кружка являются расширение кругозора, повышение эмоциональной культуры мышления, формирование убеждения и навыков, гражданской позиции. Решение этих задач может с успехом сочетаться с формированием мотивации к здоровому образу жизни.

А занятия фольклором помогают найти гармоничный выход из самого возбужденного состояния и в этом смысле гасят реакции стресса. Огромная роль фольклора в воспитании нравственности, без которой не может быть здорового образа жизни.

Здесь можно попросить детей вспомнить пословицы, поговорки, относящиеся к здоровью и объяснить их смысл. А также разучить считалки, отгадать загадки, почувствовать в конкурсе частушек, дразнилок. Подготовить совместно с родителями сценки для праздника, посвященного здоровью.

В заключение следует сказать, что в работе кружков необходимо, проводить оздоровительные и познавательные занятия. А формы их проведения разнообразны: дидактические игры, игры - упражнения, исследовательская деятельность, чтение, разбор ситуаций, работа с пословицами и поговорками, викторины, соревнования, выполнение творческих заданий и т.д.

Итак, общие задачи работы в кружках состоят в том, чтобы: повысить уровень знаний детей в области здорового образа жизни; мотивировать детей на выбор поведения, не наносящего ущерба здоровью, в том числе через максимальное включение собственного опыта детей; активизировать действия в защиту здорового образа жизни.

Важно также отметить, что развитие личности во многом зависит не только от того, что изучается, но и от того как изучается.

Всем ребятам надо помочь осознать, что хорошее здоровье для любого человека полезно, интересно и даже выгодно.

Полезно не болеть, чтобы радоваться жизни во всех ее проявлениях.

Выгодно, потому что хорошее здоровье дает большие возможности в достижении жизненной цели, высокую работоспособность, выносливость, облегчает общение, человек становится физически привлекательнее.

Интересно, потому что нет предела для самосовершенствования и самореализации.

Сведения об авторах:

1. Барабанова О. А., воспитатель МАДОУ детский сад № 1 г. Балаково Саратовской области
2. Перепелова О. В., воспитатель МАДОУ детский сад № 1 г. Балаково Саратовской области