

Формирование культуры здоровья дошкольников

Татьяна Юрьевна Кошелева,
заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе МБДОУ ЦРР — детского сада № 179 «Алиса», г. Ульяновск

Одна из приоритетных задач нашего детского сада - сохранение *составляющих здоровья* в образовательном и воспитательном процессе (физический, психо-эмоциональный, социальный, нравственный аспекты).

Под *культурой здоровья* понимается совокупность компонентов:

— осознанное отношение к здоровью и жизни;

— знания о здоровье и умение его оберегать, поддерживать и сохранять;

— валеологическая компетентность, позволяющая дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения.

Работа по формированию культуры здоровья реализуется в трёх направлениях: с детьми, педагогами и родителями.

Работа с детьми

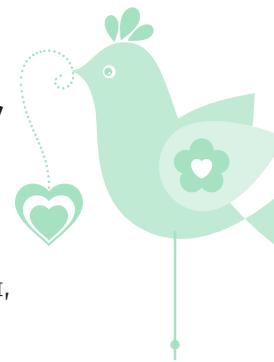
Работа с детьми по сохранению и укреплению здоровья начинается в первую очередь с обеспечения здорового ритма жизни. Значение имеют гигиенические процедуры, чистота по-

мещений, проветривание, правильная организация прогулки и её длительности, рациональное питание, оптимальная двигательная активность и систематические занятия физической культурой. Инструктором по физической культуре и воспитателями проводятся как традиционные, так и нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, самомассаж, познавательная-экспериментальная деятельность.

Большое внимание уделяется ознакомлению с организмом человека: дети в игровой форме изучают строение тела человека, узнают о роли позвоночника, о работе сердца, а также о значении режима дня и правильного питания. Кроме того, детям даются знания о безопасном поведении и об оказании помощи при травмах. Всё это формирует **осознанное** отношение к своему здоровью.

Немаловажную роль играет музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление занятий и т.д.

На протяжении нескольких лет в детском саду работает детский клуб «Неболейка», где в игровой форме у детей также формируются знания о ЗОЖ и его составляющих; закрепляются эти



знания через различные виды гимнастик и массажей. Работу клуба осуществляет воспитатель Орлова Татьяна Викторовна по авторской программе, базируясь на программе А.И. Ивановой «Что могут знать дошкольники о человеке»; разделе «Что я знаю о себе», включённого в программу доктора педагогических наук С.А. Козловой «Я — человек», методических рекомендациях «Формирование здоровьесберегающего поведения детей» Н.В. Полтавцевой, «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» И.А. Анохиной, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Т.Г. Кареповой, «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной, «Клуб неболеек» Е.Ю. Ковалёвой.

Проблему формирования культуры здоровья мы должны решать «всем миром»: семья, детский сад, социум

Таким образом, здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по **следующим направлениям:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;

— обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

— вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;

— развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

Работа с педагогами

Работа с сотрудниками — одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. В нашем детском саду организуются методические мероприятия, такие как: семинары-практикумы, педагогические советы, посвящённые теме оздоровления детей, педагог-психолог проводит тренинги с воспитателями на сплочение коллектива, на профилактику стрессовых состояний и др.

В нашем детском саду работают два педагогических клуба, их работу можно отнести к одной из форм обучения педагогов:

— **клуб «Молодой педагог»** предназначен для обучения молодых специалистов и педагогов, которые недавно пришли в дошкольное учреждение;

— **клуб «Изыюминки»** объединяет педагогов, которые имеют разносторонние интересы и делятся своими творческими находками с коллегами.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является рабо-

та с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, социум.

Мы выделяем четыре направления в работе с родителями.

1. Диагностическое направление — это анкеты, опросы, которые проводятся в течение учебного года с целью выявления интересов, потребностей семьи и ребёнка в детском саду, особенностей и проблем семейного воспитания.

2. Образовательное направление.

Цель: вовлечь родителей в оздоровительный процесс, воспитывать в своих детях привычку к здоровому образу жизни, довести до родителей рекомендации специалистов.

С большим успехом в детском саду проходят «Дни открытых дверей». Родители активно посещают образовательную деятельность и другие мероприятия с участием детей. Знакомятся с проведением комплекса оздоровительных мероприятий в детском саду.

Интересно проходят *семинары для родителей с элементами тренинга*, в которых принимает участие педагог-психолог. Одной из целей семинаров является знакомство родителей с формами и методами оздоровительной работы в семье.

В нетрадиционной обстановке проходят *«Круглые столы»*, в ходе которых в занимательной форме педагоги, специалисты и родители моделируют жизненные ситуации, проигрывают их, обсуждают актуальные проблемы воспитания. В детском саду предоставляются бесплатные дополнительные услуги семьям микрорайона.

С успехом работает *«Центр игровой поддержки ребёнка»* для родителей и детей раннего возраста. Для этих встреч разработана специальная про-

грамма, в которую входят тренинги, беседы, игры, цель которых — улучшить социализацию детей и научить родителей игровому взаимодействию с ребёнком.

Кроме этого на базе нашего детского сада работает *«Консультативный пункт»* для семей, не посещающих дошкольные учреждения. Все желающие родители могут получить квалифицированную педагогическую помощь специалистов, касающуюся вопросов воспитания, обучения и оздоровления детей.

3. Информационное направление представлено в виде «Уголков здоровья», имеющихся в каждой группе. Кроме этого полезная информация по формированию культуры здоровья семьи размещается на сайте детского сада. Также готовятся фотовыставки, плакаты, в которых ведётся пропаганда здорового образа жизни.

4. Интерактивное направление.

Очень интересно проходят спортивные праздники с участием родителей: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Весёлые старты», «Мяч — любимая игрушка» и другие. Стали традиционными: «Дни здоровья и спорта», «Зимние забавы», «Малые олимпийские игры», спортивные праздники, посвящённые дню защитника Отечества.

Отдельно хочется уделить внимание такой высокоэффективной форме работы с родителями, как **«Родительский клуб»**. Целью деятельности клуба являются следующие параметры: создание условий для формирования доверительных и ответственных отношений между семьёй и педагогами, гармонизация детско-родительских отношений, комплексное психолого-педагогическое сопровождение семьи, творческое развитие самих педагогов, а также создание условий для организации досуговой деятельности.



В нашем детском саду работают четыре родительских клуба по всем направлениям (по ФГОС ДО):

— клуб «Молодая семья» имеет свою направленность — это социально-коммуникативное развитие детей младшего возраста;

— клуб «Домашний очаг» — это клуб художественно-эстетического направления;

— клуб «Готовимся к школе» — имеет познавательное и речевое направление и предназначен для родителей детей старшего дошкольного возраста;

— клуб «Будь здоров» — направлен на физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Темы для родительских клубов выбираются с учётом запроса родителей и стоящих перед нами психолого-педагогических задач. За чашкой чая или в интерактивной форме родители получают квалифицированную помощь специалистов детского сада. Занятия во всех клубах проходят исключительно на добровольной основе. Количество участников колеблется от 5 до 20 человек.

Работа клубов по интересам на сегодняшний день остаётся одной из эффективных форм работы с родителями, педагогами и воспитанниками. Но необходимо учитывать и недостатки такой формы работы:

— не стопроцентный охват участников педагогического процесса;

— нестабильный состав участников заседаний клуба;

— участие в работе клубов бабушек и дедушек, а не родителей;

— замена досуговой деятельностью психолого-педагогического обучения.

Средством преодоления этих недостатков могут являться другие формы взаимодействия педагогов с родителями.

Созданная коллективом педагогов система работы по формированию культуры здоровья даёт свои результаты. По результатам статистических данных детский сад № 179 периодически оказывается в числе детских садов города Ульяновска, у которых самый низкий процент заболеваемости. Также отмечается положительная динамика психического здоровья воспитанников. Благодаря кружковой работе по всем направлениям, наши воспитанники участвуют и занимают призовые места в конкурсах различного уровня, как городского, так и всероссийского. Опыт работы нашего дошкольного учреждения пользуется спросом среди педагогов города и области. Мы являемся базовым учреждением для обучения слушателей курсов Ульяновского института повышения квалификации и площадкой для стажировки руководителей дошкольных учреждений и студентов Ульяновского социально-педагогического колледжа № 1. Кроме этого наш детский сад участвовал во всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни, и опыт работы нашего детского сада вошёл в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни. В 2014 году опыт работы нашего детского сада был представлен на всероссийском конкурсе «Восемь жемчужин дошкольного образования России — 2014», мы стали лауреатами в номинации «Здоровый дошкольник!».

Наш опыт работы представлен в сборниках Ульяновского института повышения квалификации «Дошкольник-образование-интеграция», «Дошкольник-образование-здоровье», «Дошкольник-образование-личность» и «Интегрированный подход в работе с семьёй по формированию у дошкольников основ культуры здоровья».

Мы продолжаем искать новые пути в развитии.