

«Технология формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»

Одной из важнейших задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Для решения этой задачи в дошкольной образовательной организации реализуются здоровьесберегающие технологии, среди которых можно выделить следующие виды: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А. И. Антонов, Г. А. Бутко, И. В. Журавлева, Ю. П. Лисицын, А. А. Покровский, Г. И. Царегородцев и др.). Немногочисленные исследования посвящены проблеме изучения формирования представлений о ЗОЖ и воспитания привычек ЗОЖ у дошкольников с нормальным развитием (Н. А. Андреева, Н. Г. Быкова, Л. Г. Касьянова, Е. В. Купавцева, М. В. Меличева и др.), с задержкой психического развития и речевыми нарушениями (И. М. Новикова).

Проведенные исследования позволили выявить особенности представлений о ЗОЖ старших дошкольников:

- большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (мать);
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;

- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;

- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Это можно объяснить отсутствием целостной системы педагогической работы по формированию представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

В нашем детском саду реализуется здоровьесберегающая образовательная технология – педагогическая технология формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Она основана на системном подходе и предполагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместную деятельность педагогов, родителей и детей, формирование здоровьесберегающего пространства.

Развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, достижение психологического комфорта, развитие потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни, формирования поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды.

Педагогическая технология опирается на следующие общедидактические принципы:

- Принцип научности и достоверности – содержание сведений, предлагаемых дошкольникам, основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

- Принцип доступности – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

- Принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

- Принцип природосообразности – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, особенностях развития его познавательной деятельности.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребенка и группы в целом.

- Принцип комплексного и интегративного подхода – формирование представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательно-образовательного процесса, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- Принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

Для повышения уровня знаний педагогов о здоровье и ЗОЖ в методическом кабинете детского сада создана подборка книг и материалов по санитарно-гигиеническому, экологическому, социальному, педагогическому аспектам ЗОЖ.

С педагогическим коллективом детского сада с целью повышения уровня знаний о ЗОЖ, педагогического мастерства, апробации методов и приемов формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников реализуются специальные мероприятия: изучение литературы о ЗОЖ, консультации, открытые занятия, семинары, педсоветы.

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы является повышение уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучение методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечение в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Формированию представлений детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание предметно-развивающей среды в группах. Уголки здорового образа жизни оборудованы детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаляющих процедур, прогулок, игр, сна и др.

Составной частью здоровьесберегающего пространства является выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, конкурсы детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Условиями эффективной работы с детьми по формированию элементарных представлений о ЗОЖ являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на продуктивную деятельность дошкольников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;
- использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
- определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные со взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция).

Реализацию педагогической технологии формирования представлений о

ЗОЖ у старших дошкольников осуществляют в нескольких направлениях: здоровая пища, личная гигиена, изучаем свой организм, режим дня, здоровье и болезнь, физкульт-ура, в природе всё взаимосвязано.

Содержание работы с детьми сконструировано на основе авторской разработки Новиковой И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2009.

Разработан перспективный план по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни в разных возрастных группах.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются непосредственно образовательная деятельность, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

В ходе непосредственно образовательной деятельности детям сообщают новые сведения и закрепляют полученные представления. На занятиях по познавательному развитию формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни; об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

На некоторых занятиях по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного и демонстрационного материала используются предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображения этих предметов.

Непосредственно образовательная деятельность по художественному творчеству направлена на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Знакомству дошкольников с различными факторами окружающей среды, оказывающими влияние на ЗОЖ, способствует театрализованная деятельность

с участием педагогов, детей и их родителей. Содержание досугов направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ, своевременно реагировать на проявления негативного поведения дошкольников в повседневной жизни.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

При организации прогулок предусматривается проведение с дошкольниками оздоровительных мероприятий – игр с водой, световоздушных и солнечных ванн в теплое время года; подвижных игр, занятий физической культурой.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная деятельность.

В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» у дошкольников формируется поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, ограничения времени просмотра телевизионных передач и игр за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью и ЗОЖ (о физическом воспитании, о закаливании, о сне, о питании, о санитарно-гигиенических навыках, о прогулке, о болезнях, их лечении и профилактике).

Для формирования представлений дошкольников о ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки плаката.

Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствует развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Например, наблюдения за ростом растений в комфортных условиях и без них формируют представления о значении для жизни света, тепла и воды. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом.

Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ.

Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о ЗОЖ.

Расширяет арсенал средств воздействия при формировании представлений

о ЗОЖ наглядная агитация в виде плакатов по тематике ЗОЖ, изготовленных в процессе совместной деятельности детей и взрослых.

Словесные методы включают рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения.

Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы носят не только репродуктивный характер, значительная их часть направлена на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем.

Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем, так как дошкольники часто затрудняются самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни.

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций («Что поможет быть здоровым» «Грязные руки» «Зуб заболел» «Весной на улице» и др.), постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности. Педагог совместно с детьми проводит анализ предложенных ответов на проблемные вопросы и оценку предложенных решений.

Практические методы включают опыты, упражнения, продуктивную деятельность детей. Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменять их теплопроводность. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными.

Во время изготовления детьми поделок из природного материала, рисования, лепки следует опираться на их продуктивную деятельность.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, присутствие педагогов и детей из других групп, использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики, силы и тембра голоса, темпа речи и т. д.).

Педагогическая технология формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста предполагает:

- системную разработку проблемы в разных направлениях: работу с педагогами и родителями, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;

- применение разнообразных форм и методов работы;
- использование разных видов деятельности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;
- последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ;
- открывает возможности для мониторинга представлений детей о ЗОЖ на любом этапе работы.

Порядок использования технологии в педагогическом процессе:

1 этап – подготовительный.

Определение цели, задач. Диагностика.

Составление плана работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Создание здоровьесберегающего пространства в группе.

2 этап – основной.

Организация различных форм образовательной деятельности с детьми: наблюдения за состоянием природных объектов, за работой организма человека; рассказы воспитателя о составляющих здорового образа жизни человека; рассматривание иллюстраций; чтение и обсуждение художественных произведений; беседы с детьми дидактические, сюжетно-ролевые и театрализованные игры; решение проблемных ситуаций; продуктивная деятельность на тему сохранения и укрепления здоровья, досуги, дни здоровья. Работа с родителями.

3 этап – заключительный.

Обобщение результатов работы. Представление опыта работы на семинаре.

В результате использования технологии у детей сформированы элементарные представления детей об организме человека, о правильном питании, движении, сон и солнце, воздух и вода как составляющих здорового образа жизни, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, об организации досуга в большом городе. Дети знают о необходимости заботиться о собственном здоровье, о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения. Дети проявляют интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Реализация технологии формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников способствует становлению осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накоплению знаний о здоровье и развитию умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретению валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.