

*Ракова Елена Михайловна,  
старший воспитатель*

*МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №13» г. о. Саранск*

## **РОЛЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии», «культура здоровья» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Актуальность вопроса обусловлена и тем, что в последние десятилетия отмечается резкое ухудшение состояния здоровья не только среди взрослого населения, но и среди детей и подростков. Все это обуславливает повышенное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства.

Поддержка и сохранение здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, которые, безусловно, помогают достичь определенных результатов стабилизации улучшения детского здоровья. На сегодняшний день в России принят ряд нормативно-правовых документов, в которых задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения рассматривается как приоритетная. Это Закон РФ «Об образовании», Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Дошкольный возраст является важным периодом становления личности – физического, психического и умственного развития ребенка. В связи с этим задача раннего формирования культуры здоровья, основ здорового образа жизни приобретает особенную актуальность.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием [4, с. 74]. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает дошкольное учреждение, которое выступает как центр пропаганды здорового и безопасного образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья. Лишь при совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, которые характеризуют здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Особо отметим, что формирование культуры здоровья, потребности в здоровом образе жизни дошкольника происходит в семье, но у родителей отмечается недостаточная компетентность в данных вопросах, не разработаны механизмы, обеспечивающие формирование у ребенка основ культуры здоровья. Так, Г. К. Морозова отмечает, что «95% родителей считали, что обладают достаточными знаниями по формированию здорового образа жизни детей, но после проведенного исследования обнаружилось, что необходимой информацией располагали не более 40% родителей» [3 с. 12].

Все вышесказанное подчеркивает актуальность поиска путей решения проблемы формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста, разработки способов сохранения и укрепления их здоровья, создания педагогических условий, способствующих эффективности данного процесса.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы культуры здоровья и безопасного поведения детей, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье, а также прочно усвоить правила безопасного поведения и следовать им на практике.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [2, с. 8].

В условиях дошкольного учреждения ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в теплый период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы

деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Особую роль в формировании культуры здоровья у детей дошкольного возраста имеют занятия по физической культуре. На занятиях дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь» (Т. В. Волосникова) [1, с. 21].

На занятиях физкультурой в воспитательно-образовательной деятельности по формированию культуры здоровья решаются следующие задачи:

- обеспечивать условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- использовать различные средства и формы работы по формированию культуры здоровья и воспитанию навыков безопасного поведения у дошкольников;

- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

- учить детей пользоваться полученными знаниями на практике;

- оказывать всестороннюю помощь родителям в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

При работе с детьми на занятиях физической культурой очень важным требованием, наряду с традиционными задачами охраны и укрепления здоровья, является формирования у ребёнка знаний и умений безопасного поведения. В течение дня дети занимаются разнообразными видами деятельности, и каждый из них диктует свои особенности поведения и меры предосторожности. Но во время проведения занятий физической культурой, других двигательных мероприятий дети наиболее подвержены частым ушибам, вывихам и другим травмам. Излишнее любопытство, отсутствие жизненного опыта, недостаточно развитая координация движений, незавершенное формирование костной ткани – всё это составляющие риска получения травмы.

Обучить безопасному поведению – значит приучить к определённому образу жизни. У ребёнка должен быть выработан защитный механизм, который сработает в нужный момент.

При формировании культуры здоровья очень важна работа с родителями.

Семья играет огромную роль в воспитании осознанного отношения детей к здоровью. Здоровье детей дошкольного возраста напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Известно, что ни одна программа и

методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Роль воспитателя в формировании культуры здоровья очень велика, все знания, умения и навыки в области культуры здоровья дети получают при общении с педагогом. Для построения целостной модели физкультурно-оздоровительной работы в ДОО целесообразно использовать такие формы работы с педагогическим коллективом, как консультации (например, «Современные подходы работы с дошкольниками по их оздоровлению с использованием подвижных игр»), беседы (например, «Особенности формирования представлений о здоровье и пользе физических упражнений у дошкольников»), мастер-классы (например, «Особенности проведения бодрящей гимнастики») и др.

Итак, формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов. Работу по формированию культуры здоровья детей дошкольного возраста можно считать успешной тогда, когда у детей будут сформированы необходимые двигательные умения и навыки, сформированы основы сохранения и укрепления своего здоровья; у педагогов созданы педагогические условия для физического развития детей и формирования культуры здоровьесбережения; у родителей повысится психолого-педагогическая компетентность в вопросах физического развития и оздоровления детей.

## Литература

1. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 176 с.

2. Волосникова, Т. В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения : автореф. ... дис. канд пед. наук / Т. В. Волосникова. – СПб., 1999. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovya-rebenka-sredstvami-fizicheskoi-kultury-v-usloviyakh-doshkolnogo-uchrez>

3. Морозова, Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Г.К. Морозова. – М. : Флинта, 2014. – 110 с.

4. Тимофеева, Л.Л. Организационно-методическая работа по формированию культуры безопасности / Л. Л. Тимофеева, Е. Е. Корнейчева, Н. И. Грачева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2014. – № 4. – С. 74 – 84.