**Формирование культуры здоровья**

**и здорового образа жизни дошкольников**

**в рамках реализации ФГОС дошкольного образования**

**Подготовила инструктор по физической культуре**

**МАДОУ «Центр развития ребенка-**

**детский сад №2» г.о. Саранск**

**Салямова А.О.**

 Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы страны. Эта мудрость прошла через века. Многим известна история о том, что ответил мудрец на вопрос: что важнее для человека, богатство или слава? Он утверждал: «Ни то, ни другое, а важнее – здоровье. Здоровый нищий, счастливее больного короля». Другой мудрец предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – здоровье, только тогда, когда его у нас уже нет». Что же такое здоровье? «Понятие «Здоровье» сформулировано в Уставе Всемирной организации Здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней». Здоровье бесценный дар, который поможет сделать первые шаги в мир, держаться на плаву, достойно сопротивляться невзгодам, строить жизнь по своему желанию и добиваться своих целей. Современные условия развития общества в России, характеризующиеся кризисом в экономике и социальной напряжённостью, резко обозначили проблему сохранения здоровья всего населения страны, а детей в особенности. По результатам статистики здоровье детей дошкольного возраста снизилось на 15 %. У 80% детей этого возраста наблюдаются нарушения физической, психической, эмоциональной, соматической сфер. Эти дети страдают пониженным иммунитетом, и дефицитом движений, так как многие родители больше занимаются интеллектуальным развитием своих детей и меньше уделяют времени двигательному режиму. Причинами снижения здоровья детей являются плохое состояние здоровья матери, социальные потрясения, безграмотность родителей в вопросах формирования и сохранения детей. Статистика и исследования отвечают на вопрос: от чего же зависит здоровье? Оказывается, что если принять условно уровень здоровья за 100% , то - 20% его зависит от наследственных факторов, - 20% от влияния средовых условий (от экологии), - 10% от деятельности системы здравоохранения, - 50% от факторов образа жизни, который ведёт каждый конкретный человек. Что же понимается под здоровым образом жизни? По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики) - достаточная физическая активность - рациональное питание - закаливающие мероприятия, - личная гигиена, - положительные эмоции. Здоровье детей неразрывно связано с их нервно-психическим развитием, которое во многом определяется созданием атмосферы комфорта: тепла, спокойствия, любви и уважения, доброжелательной требовательности. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый, ели выберет раз и навсегда здоровый образ жизни, одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья. Каждый человек должен знать замечательные слова М. Л. Лазарева: «Человек является скульптором своего тела, дизайнером своей души, архитектором своей судьбы.» Здоровье подрастающего поколения – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребёнок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Выдающийся академик, врач Н. М. Амосов говорил: «Что бы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем». Великий педагог Сухомлинский не боялся еще и еще раз повторять: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» Приоритетными задачами в программе модернизации российского образования являются сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а осознание взрослыми и детьми правильного отношения к своему здоровью есть системообразующий фактор модернизированной политики в области дошкольного образования. С 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию Стандарт направлен на формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового образа жизни , развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности. Основные образовательные программы ДОУ должны быть разработаны с учётом ФГОС ДО. Предметом регулирования стандарта являются отношения в сфере образования, возникающие при реализации образовательной программы дошкольного образования.

 Участниками реализации образовательной программы являются: педагоги, дети, родители. Здоровье детей – в наших руках: в руках педагогов и родителей. КОГДА МЫ ЕДИНЫ - МЫ НЕПОБЕДИМЫ, тогда достижение любых целей нам по плечу. СЕМЬЯ + ДОУ УСПЕХ. Образовательная программа ДОУ, разработанная в соответствии с ФГОС ДО должна обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, формировании культуры и здорового образа жизни. Основная образовательная программа ДОУ направлена - на создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, на основе сотрудничества со взрослыми; -на осуществление преемственности дошкольного и начального общего образования; Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни осуществляется при изучении каждой образовательной области в отдельности и благодаря интеграции пяти образовательных областей. Образовательная деятельность ДОУ направленная на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек), ведущими к здоровому образу жизни осуществляется: - в ходе режимных моментов;

- в организованный детской деятельности;

- в самостоятельной детской деятельности;

- при взаимодействии с семьей.

 Дошкольный возраст очень ответственный период в жизни человека, он является решающим в формировании фундамента физического, эмоционального, психического здоровья, а так же в процессе формирования человека как личности. В этот возрастной период у детей формируется характер, отношение к себе и к окружающим, воспитываются личностные, морально-волевые, поведенческие качества. Поэтому очень важно именно на этом этапе сформировать у них базу знаний и практических навыков здорового и безопасного образа жизни. А помогает нам в этом меткое художественное слово, благодаря которому у детей возникают знакомые и понятные образы и они легко запоминают действия, постепенно превращая в необходимость, потребность, навык. Например, мы знакомим детей с пословицами о здоровье и здоровом образе жизни русского и адыгейского народов: - «Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой», - «Быстрого и ловкого болезнь не догонит», - «Добрый человек здоровее злого», - «Чистота залог здоровья», - «Если ты весел - ты здоров, если ты хмур – заболел». Каждое утро мы говорим: «Чтоб здоровым быть сполна Физкультура нам нужна. Для начала по порядку. Утром делаем зарядку».

 Во время второго завтрака дети с удовольствием пьют сок, съедают яблоки. А вот с молоком сложнее. Помогают слова: «Пью, пью молоко - Поборю я всех легко!» Культурно-гигиенические навыки мытья рук формируются под следующее стихотворение: «Мойте руки и плоды. Чтобы не было беды. Есть такие вирусы, Вирусы – вредирусы. Попадут детишкам в рот. Заболит у них живот». Таким образом, навык доводится до автоматизма. По словам родителей дети дома повторяют стихи, с особым удовольствием, без всякого напоминания моют руки. Убедительные стихотворные строки помогают и в работе с родителями. Агитируя родителей делать детям прививки своевременно, можно употреблять такие строки: «Грачиха говорит грачу - Слетай с грачатами к врачу Прививки делать им пора Для укрепления пера». Конечная цель реализации ООП ДО – достижение ребёнком на этапе завершения дошкольного образования следующих целевых ориентиров: - овладение основами культуры здоровья и ведения здорового образа жизни(соблюдение режима дня, правильного питания, чередования труда и отдыха, закаливания, сохранения психического и физического здоровья); - сформированность установки положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом; - осознание того, что полезно, что вредно для здоровья; - овладение навыками личной гигиены; - способность дошкольника к волевым усилиям , умение следовать нормам культуры здоровья и здорового образа жизни, контролировать свои чувства; - овладение начальными знаниями о себе, о своем организме, проявление интереса к причинно-следственным связям, желание самостоятельно вести здоровый образ жизни и соблюдать правила безопасного поведения. Достичь данных целей можно только на основе комплексного подхода предусматривающего формирование - физического, -психического, -социального, -духовного, -интеллектуального, -личностного аспектов здоровья. Только так можно воспитать здоровую во всех отношениях личность. Формировать культуру здоровья и здорового образа жизни необходимо с самого рождения ребёнка. Основы всех аспектов культуры здоровья закладываются в дошкольном образовательном учреждении и послужат фундаментом для гармоничного развития личности в последующем.

 **Рассмотрим коротко каждый из аспектов здоровья.**

1.Формирование социального здоровья представляется особо значимым по нескольким причинам: - здоровье является компонентом, целью - культуры, где личное здоровье – компонент личностной культуры; здоровье нации – компонент национальной культуры; - здоровье – фактор социальной реализации человека. «Человек является архитектором своей судьбы» эти слова М. Л. Лазарева можно взять эпиграфом к понятию важности социального здоровья. Критериями нормативности социального здоровья дошкольников выступают: - адаптивность; - социальная удовлетворенность и пластичность; - нормативность социального развития; - соответствие возрасту и ведущей деятельности; - социальная готовность , знания, опыт, культура, благополучие; - воспитанность, ценностные ориентации и отношения, положительная направленность личности; - поведение, стиль, уклад, здоровый образ жизни, отсутствие поведенческих расстройств. -самоопределение, самоценность, создание «Я образа»; - сформированность социально-значимых личностных качеств, - способность к самоконтролю. Овладение данными критериями социального здоровья очень важны для социализации дошкольников в коллективе, в обществе, в общении со сверстниками и со взрослыми.

2. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах детства, т.е. удовлетворение возрастных потребностей ребёнка, успешность овладения им ведущей для своего возраста игровой деятельностью, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений, поддержка инициативы, творчества, психолого-педагогическая поддержка детей и семьи. Психическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, регулирующей свои психические процессы, ориентирующейся в поведении и отношениях не только на задаваемые извне нормы, но и на внутренние осознанные ориентиры. Основная задача – научить дошкольника «жить в гармонии с самим собой и окружающими». Важно научить дошкольника приемам релаксации, саморегуляции, снятия напряжения, поднятия настроения, любить себя и окружающих, завоевывать друзей.

3.Личностное здоровье. Великий философ М.Буфер говорил: «Я личность, и должен довести своё своеобразие до совершенства…»Это перспектива на всю жизнь. В дошкольный же период ребенок должен осознать себя как Личность. Дается осознание того, что он такой один, единственный и неповторимый. Показывается саморазвитие человека: грудной ребёнок, малыш, дошкольник, школьник, старшеклассник, студент, взрослый, буду как мама, буду как папа. Задается программа реализации личности, смысла жизни (для чего я пришёл в этот мир, чего хочу достичь, что понимаю под успехом, что должен сделать чтобы достичь успеха, каким я буду). Ребёнок со сформированным личностным аспектом здоровья сам определяет для себя то, что приносит ему чувство наибольшего удовлетворения, это поможет в будущем хорошо ориентироваться в школе, в информационном пространстве, мыслить творчески, овладеть коммуникативными навыками, быть гибким, быстро обучаемым. 4.Физическое здоровье. Личность, обладающая крепким физическим здоровьем, сможет достичь в жизни поставленных целей, благополучия. Физически здоровый ребёнок характеризуется высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом. Забота о здоровье – постоянный труд, это знание культуры здоровья и ведение здорового образа жизни. Обеспечить физическое здоровье поможет образовательная область «Физическое развитие», которая состоит из 2-х тематических блоков: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Детям даются - представления о рациональном питании - представления о значении двигательной активности - представления об активном отдыхе - представления о правилах и видах закаливания - представления о роли солнечного света, воздуха и воды Физическая культура: - Осуществляется приобщение к физической культуре:

• развитие основных движений;

• развитие мелких мышц руки, мимики лица;

• спортивные и музыкально-ритмические упражнения;

• подвижные игры;

• игры-аттракционы;

• национальные игры.

- Проводится активно оздоровительная работа:

• закаливание;

• дыхательная и звуковая гимнастика;

• упражнения для формирования и коррекции осанки;

• упражнения для профилактики плоскостопия;

• психогимнастика.

В основной образовательной программе дошкольного образовании в тематическом блоке «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» прописаны целевые ориентиры в соответствии с возрастом:

* На третьем году жизни необходимо формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть; уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать(определять) на вкус; руки- хватать, держать, трогать; ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить; голова – думать, запоминать.
* На четвёртом году жизни развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания, о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни, умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения, потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
* На пятом году жизни продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат.) Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «Здоровье» и «Болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит они будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
* На шестом году жизни расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание на особенностях организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
* На седьмом году жизни расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

 Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

- Интеллектуальное здоровье. «Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья»,- утверждал Цицерон. Каждый ребёнок – чудо, новое создание в мире и он должен пройти путь к своей интеллектуальной вершине. От формирования интеллектуального аспекта здоровья детей сегодня, зависит какими обучающимися будут они завтра, какими будут интеллектуальные ресурсы России. Под интеллектуальным развитием подразумевается не только сумма знаний, которую ребёнок получает, а знание того, где и как можно получить нужную информацию, как пользоваться ею . Ребёнок уже в дошкольном возрасте учится извлекать знания из самых разнообразных источников, и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решение.

- Духовное здоровье. Еще в 18 веке английский философ Джон Локк говорил о важности здорового духа в здоровом теле. Духовное здоровье отождествляется с воспитанием нравственных качеств личности, приобщением к общечеловеческим ценностям. Духовное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей ребёнку справиться с социальными, психологическими и физическими трудностями. Нравственным здоровьем опосредована духовность ребёнка, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. В качестве показателей духового здоровья рассматриваются наличие цели и смысла жизни, надежды ребёнка, его желание жить, его убеждения. Оно характеризуется способностью дошкольника к творчеству, начиная от идей до их реализации, воплощения в материальной форме. «Здоровый дух» - это целевая установка; доминирующие представления о будущем в процессе образования и воспитания, сохранения и укрепления здоровья, систематической работы по формированию в себе самом культуры здоровья и ведения здорового образа жизни. Девизом работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни могут стать слова: «Наше здоровье – в наших руках». Всех активных участников образовательного процесса, реализующих ООП ДО – педагогов, детей и родителей необходимо познакомить с двенадцатью секретами здоровья (автор Л. Хэй) и рекомендовать к использованию. Они позволяют человеку жить в гармонии с самим собой, с окружающими людьми, в гармонии с природой.

 Приёмы, которые можно использовать для создания ситуации успеха:

- приём снятия страха перед предстоящей деятельностью; - приём скрытой помощи (незаметные подсказки);

- приём усиления мотива деятельности, снятие неуверенности в себе, ощущения нереальности, что порученное он сумеет выполнить;

- приём «заражение» или где это видано, где это слыхано;

- приём персональной исключительности («Только ты сможешь это сделать», «Никто кроме тебя …Именно ты способен это сделать…»). Педагогическое заражение построено на точном расчёте.

 Это может быть увлекающийся родитель, коллега, чей-то старший брат или сестра. Воспитатель ближе всех стоит к ребёнку. От его зоркости зависит очень многое, а иногда почти всё. Заметить способности, развернуть из, сделать достоянием других, «заразить» стремлением к самостоятельному действию – этого никто не сможет сделать лучше воспитателя. Заразить детский коллектив радостью можно в том случае, если успех отдельного дошкольника станет стимулом для успеха других, перерастёт в успех многих, а осознание этого успеха вызовет радость всех. Тогда и ребёнок, послуживший источником «заражения», будет чувствовать как бы умноженную радость не столько за себя, сколько за окружающих.

 Эффективность работы зависит от того, насколько взрослые понимают важность формирования культуры здоровья и здорового образа жизни, оздоровительной практики, от инициативы и валеологической грамотности. Дети, владеющие валеологическими знаниями и умениями, усвоившие их с дошкольного возраста, смогут «С флагом «Здоровье» по жизни пройти и за собою людей повести». Архиважность здоровья человека бесспорна. Работа по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни дошкольников, оздоровлению будущего поколения россиян крайне важна. И нам и нашим детям есть с кого брать пример - с первых лиц нашего государства, с президента В. В Путина, с премьер – министра Д. А. Медведева и наших замечательных олимпийцев. «Именно здоровье людей должно служить визитной карточкой социально-экономической зрелости культуры и преуспевания государства». Л. Г. Брекман. Во многом решение проблемы здоровья подрастающего поколения зависит от нас, работников ДОУ, от педагогов. И мы должны работать не покладая рук, «сеять разумное, доброе, вечное», на что и ориентирует нас ФГОС ДО и образовательная программа дошкольного образования.

Конечно, «Нам не дано предугадать,

 Как наше слово отзовется,

 Посеять в душах благодать

 Увы, не всякий раз даётся.

 Но мы обязаны мечтать,

 О дивном времени, о веке,

 Когда цветком прекрасным стать

 Сумеет личность человека »

 Откуда же взять силы педагогам, для проведения такой работы? Конечно же силы дает осознание ответственности «КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?», а вдохновляют нас результаты проведенной работы, сокращение заболеваемости, наши дети и наши благодарные родители и напутственные слова Ярослава Смеловцева:

Чаще сердце ребёнка слушай

Очень много тебе доверено

Ты характер лепишь и душу

 Так работай легко и уверенно!

 Уважаемые коллеги! Успехов вам в укреплении вашего здоровья и здоровья детей, формировании культуры здоровья и ведения здорового образа жизни.