﻿ Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 125 комбинированного вида»

**Доклад на семинаре**

**«Специфические особенности развития культуры здоровья детей дошкольного возраста.**

Подготовила:

воспитатель высш. кв.категории

Азисова Н.Х.

г.о.Саранск-2023 год.

Дошкольное детство- фундамент общей культуры личности, составной частью которой выступает культура здоровья, включающая знания о здоровье и сформированные навыки, используемы в повседневной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми.

Коллеги! Нам с Вами известно, что формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Следовательно, должен быть определен приоритет формирования здорового человека и обеспечения его безопасности. В этой связи актуален аксиологический подход в образовании, в основе которого лежит рассмотрение здоровья как высшей ценности и формирование ценностного отношения к культуре здоровья.

С позиций современных научных представлений, культуру здоровья рассматривают как: «степень совершенства», «сознательная система действий», «практикоориентированная система валеологических знаний», «сложноструктурное образование личности», и наша с Вами задача найти результативные способы сохранения, поддержания, формирования культуры здоровья.

В настоящее время вопросы формирования культуры здоровья у дошкольников весьма актуальны, что подтверждено многими примерами. Проблема усугубляется тем, что за последние десятилетия имеет место устойчивая тенденция к сокращению числа детей, имеющих первую группу здоровья и увеличения числа детей, имеющих третью группу здоровья.

Предлагаю вспомнить, что мы понимаем под термином «Здоровье». Здоровьем считается состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Так, знаменитый ученый Н.Амосов определяет термин здоровье –как максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций

По мнению педагога-психолога И.И. Новоселовой- здоровье-это общая культура человека, выраженная в достаточном уровне физического, психического, духовно-нравственного и социального развития.

Сегодня проблема сохранения здоровья и формирование культуры здоровья имеет важную значимость. Ее изучением занимаются разные науки: медицина, биология, антропометрия, физиология, философия, психология, педагогика, физическая культура и т.д. При этом проблема до сих пор до конца не изучена, а ее понимание связано с содержанием таких понятий, как «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», которые тоже трактуются по-разному, о чем было сказано выше.

Научный подход к здоровью выделяет два вида здоровья -физиологическую и психологическую. Их разность состоит в том, что если физическое состояние здоровья –возможность человека приспособиться к разным враждебным агентам окружающей среды и делать разные виды физической работы (мышечные усилия), то психическое здоровье – способность приспособиться к социальной среде, разным формам общественной жизни, психическим нагрузкам(стрессам), а также исполнять разную психическую деятельность, в частности творческую.

Анализ литературы позволил выделить факторы влияния на физическое и психическое благополучие детей. Условия для физического благополучия: двигательная активность, питание, гигиена, режим, закаливание.

Условия для психического благополучия: познание, эмоциональная культура, нормы поведения и общения, самооценка, самоконтроль, оптимизм. Их оптимизация во время пребывания обучающихся в детском саду, а также их принятие воспитанниками как естественной модели (образа жизни) и являются формированием культуры здоровья.

Итак, коллеги, можно сказать - что культура здоровья –модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сохранения.

Управление процессом формирования культуры здоровья у дошкольников происходит путем формирования стремления вести здоровый образ жизни, связанного с воспитанием желания соблюдать чистоту, гигиену, формированием культурно-гигиенических навыков, стремлением быть подвижными и активными, иметь элементарные понятия об окружающей среде и действиях, которые она оказывает, понимать вредное воздействие таких факторов, как неправильное питание, недостаточная активность, вредные привычки.

Воспитание у детей навыков и привычек, способствующих формированию культуры здоровья, должно осуществляться непрерывно на протяжении всего дошкольного детства и в единстве со всеми другими задачами воспитания в определенной системе. Только тогда поведение ребенка становится выражением его сформированной культуры здоровья.

При формировании культуры здоровья ребенка важны осознанность и важность всего происходящего.

Как уже мы с вами говорили, важная составная часть культуры здоровья –культурно- гигиенические навыки. Каждый день дети умываются, моют руки, одеваются на прогулку и раздеваются после нее. Ежедневно ребенку приходится аккуратно вешать одежду, ставить обувь, соблюдать правила поведения за столом. Во всех этих ситуациях дошкольники не только практически овладевают различными навыками и умениями, но и осваивают определенные нормы поведения в коллективе сверстников. И мы, педагоги, должны, на конкретных примерах объяснять детям необходимость и целесообразность каждого правила поведения. Осознав ценность правил, дети начинают активно ими пользоваться, и постепенно следование этим правилам становится нормой поведения, то есть формированием культуры здоровья.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. Причем в процессе повседневной работы педагога и родителей с детьми стремятся к тому. чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связаны с формированием культурного поведения, и с точки зрения приобщения к здоровому образу жизни здесь важно дать понятие того, что такое безопасность и безопасное для здоровья поведение, умение видеть зависимость между поступками и последствиями.

Для реализации этой задачи важны также представления детей об организме человека. Культура здоровья прививается также при выполнении физических упражнений, когда тренируются все функциональные органы. Однако нужно учесть, что выполнение должно быть осознанным.

Если говорить о системе работы по воспитанию основ культуры здоровья, здесь можно выделить следующие важные специфические условия:

-наличие у ребенка определенных представлений об организме человека, факторах на него влияющих, правилах безопасного поведения, сформированности осознанного отношения к своему здоровью, понимания необходимости быть здоровым и потребности вести здоровый образ жизни;

-учет возрастных особенностей детей на доступном для них уровне;

-наличие представлений об укреплении здоровья, которые должны формироваться последовательно и систематично на основе интеграции в различных видах деятельности: игровой, познавательной, продуктивной.

Среди средств обучения ведущими являются –игра, наблюдение, проектирование, моделирование, физические упражнения, чтение художественной литературы, проблемные ситуации, эвристические беседы и многое другое.

А доклад свой хотела бы закончить цитатой из восточной мудрости: "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам". Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Спасибо за внимание!