

Создание оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, сохранение их индивидуальности, приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в контексте реализации ФГОС ДО.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» вступил в силу с 2 января 2014 года, данный стандарт является основой для построения всего воспитательного образовательного процесса.

Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт включает в себя требования к: структуре Программы и ее объему; условиям реализации Программы; результатам освоения Программы.

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

При разработке Программы авторы опирались на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране

жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста, существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на соответствие данным требованиям. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Охранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, помимо внешних влияний определяется рядом условий, среди которых основными являются:

-  реализация здоровьесберегающих педагогических технологий по всем разделам образовательной работы;
-  использование современных прогрессивных методов и приемов обучения, способствующих сокращению количества и длительности образовательных занятий;
-  индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;

- ✚ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- ✚ создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- ✚ наличие в дошкольном учреждении специалистов высокой квалификации по физической культуре, обучению плаванию и др.;
- ✚ реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- ✚ реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Эффективность используемых мер по охране физического и психического здоровья и предупреждение утомления детей зависят, прежде всего, от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовать игру. Психически здоровый ребенок характеризуется нормальным уровнем общего и познавательного развития, сформированностью определенных интеллектуальных умений, адекватной самооценкой; обладает свойственным своему возрасту логическим мышлением.

В дошкольных учреждениях дети проводят значительную часть времени в тот период жизни, когда происходит их интенсивный рост и развитие, становление личности, формирование многих полезных привычек, приобретение новых знаний и представлений, закладываются основы здоровья. Поэтому качество всей окружающей среды и обстановки в детском саду для правильного развития дошкольника имеет такое большое значение. Основа здоровой среды пребывания детей в дошкольном учреждении – это прежде всего создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий и комфортной психологической обстановки в коллективе.

Программа воспитания и обучения предусматривает постановку и решение следующих основных цели и задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа воспитания и обучения предусматривает различные формы работы по развитию двигательной активности физического воспитания:

- Соблюдение норм СанПина.
- Соблюдение всех режимных моментов;
- Занятия по физической культуре;
- Утренняя гимнастика;
- Беседы и игры о здоровом образе жизни; расширение знаний о возможностях здорового человека;
- Двигательная деятельность на прогулке;
- Гимнастика после сна;
- Самостоятельная двигательная активность детей;
- Физкультурные праздники и досуги;
- Подвижные и спортивные игры;
- Физкультминутки;
- Формирование культурно – гигиенических навыков;
- Закаливание;
- Последовательное чередование умственной и двигательной активности детей;

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Важнейшим условием для полноценного психического развития является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными. Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;

- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Для полноценного физического развития необходима правильно организованная предметно – пространственная среда. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной и познавательной активности).