

**Семинар-практикум для педагогов:  
«Приобщение детей к здоровому образу жизни  
средствами народной педагогики»**

*Галактионова Марина Владимировна,  
воспитатель СП «детский сад»  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
пос. Варламово м.р. Сызранский  
Самарской области*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его изменений предъявляют все более высокие требования к человеку и к его здоровью. Однако из года в год в России растет число детей с проблемами психологического и физиологического здоровья, связанное с неправильным образом жизни, включающий в себя наркотическое, алкогольное и социальное воздействие на растущий организм ребенка. Отсюда следует вопрос: «Что же такое ценности здоровья, индивидуальное здоровье и здоровый образ жизни?»

Ценности здоровья – уникальные свойства организма человека, имеющие значение, как для каждого отдельного человека, так и для этнических групп и этносов.

Индивидуальное здоровье – динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, который, с одной стороны, соответствует наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и, с другой стороны, ориентирован на сохранение, укрепление, восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций.

Для формирования у ребенка здорового образа жизни приоритетным является педагогическое направление, рассматриваемое нами в рамках народной педагогики, которая ориентирована на воспитание личности, на создание условий для развития познавательной, эмоциональной, духовной, ценностной, деятельностной сферы.

Понятие «народная педагогика» введено в педагогику с давних времен, с момента появления потребности в воспитании подрастающего поколения к труду и к жизни, где воспитательный процесс осуществляется в повседневной жизни путем непосредственного участия детей в трудовой деятельности взрослых, сопровождающих ее обрядах, празднествах, культовых актах.

Через трудовую деятельность взрослых, сопровождающуюся различными обрядами, празднествами и культовыми актами у нас сформировались традиции здорового образа жизни, которые стали достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Под здоровым образом жизни принято подразумевать, регулярные физические упражнения, правильное питание, избегающее генномодифицированных продуктов и продуктов, исключая консерванты и химические добавки, отказ от курения, алкоголя и употребления наркотиков,

соблюдение режима труда и отдыха. При правильном подходе здоровый образ жизни обеспечивает человеку психологическое здоровье: повышает его стрессоустойчивость, уравнивает его эмоциональную сферу, помогает усвоить правила поведения в социуме.

Традиционные методы народной педагогики, имеющие гуманистическую и лично-ориентированную направленность, широко используются в художественном воспитании детей: понимание, наставление, личный пример, разъяснение, приучение, поощрение, одобрение, убеждение, показ упражнения, намёк, укор, осуждение и т. д.

Заинтересовать ребенка предстоящей деятельностью можно через «восприятие красоты», удивление, игру, сказку, загадку, проблему, приглашение к сотрудничеству. Привлечь внимание к продуктивной деятельности не сложно через знакомство с новым материалом, орудиями и инструментами, которыми предстоит действовать, приёмами технологии. Результат творческой деятельности непременно принимался как достойный для применения в общих целях. Разъяснения и убеждения применяются с целью формирования у детей положительного отношения к труду, к природе, к художественной культуре, достойного поведения в семье и обществе. Для народной педагогики особое значение всегда имел показ способов выполнения различных видов ремесленного, бытового труда (обращение с орудиями и инструментами, обработка материалов, технологий культурного опыта: ткачество, резьба, вышивание и т. д.). После разъяснения и показа вступали в силу упражнения, которые сопровождались советами, напоминаниями. Цепочка выверенной народом тактики приводила к практическому результату – ребенок осваивал тот или иной вид деятельности, и со временем становился мастером своего дела. В современном образовании эти методы применяются в разных формах организации детской деятельности: в творческих мастерских и гостиных, мастер-классах, в разных формах сотворчества с народным мастером, художником, родителями и сверстниками, на выставках и праздниках.

На протяжении веков в народной культуре здоровье считалось одной из главных ценностей. Здоровый человек имел гораздо большую продолжительность жизни и мог быть полезен своей семье и в старости. В трудоспособном возрасте здоровье дает больше возможностей обеспечить своей семье высокий уровень жизни. Кроме того, здоровый человек имел больше шансов произвести на свет здоровое поколение.

В формировании здорового образа жизни средствами народной педагогики можно выделить два приоритетных направления: здоровье физиологическое и психологическое. Данные направления сохраняются в семейно-бытовых и календарных обрядах, которые в наше время перешли в ранг обычаев и ритуалов. Среди подобных ритуалов можно выделить:

- игры (городки, горелки, салки), пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;
- обряды (купание в крещенской проруби, кулачные бои и др.), несущие в себе огромный потенциал для физического закаливания организма и выхода негативных эмоций;

- детские потешки (водичка-водичка, умой мое личико..., с гуся вода, с Вани вся худоба..., Сорока-Ворона, кашу варила... и др.), являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а также, помогающие закреплению полезных привычек;

- колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролингвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;

- организация питания, дающая человеку ответы на вопросы – Что есть? Как есть? Когда есть? (обрядовая еда, которую употребляли в праздники – куличи, крашеные яйца, кутья; особый ритуал приготовления и приема пищи).

- различные обереги (кукла-кормилка, кукла-сонница и др.), несущие в себе часть тепла материнских рук как важного фактора формирования психологического здоровья ребенка;

Сочетание опыта предков и современных здоровьесберегающих технологий позволяет создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников. Благодаря совместным занятиям воспитателей, детей и родителей создается возможность выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания образа жизни ребенка

Практика показывает, что одним из главных путей приобщения детей к здоровому образу жизни является использование нетрадиционных форм и средств работы с родителями.

Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен творческий неформальный подход педагогов к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но, что главное, практические навыки. Поэтому целесообразно организовывать различные практикумы для родителей, где они могут приобрести определённый педагогический опыт.

Коллективные:

Среди них - функционирование консультативных пунктов по проблеме валеологического воспитания,

- конференции родителей по обмену опытом по организации рационального досуга детей, двигательного режима, оптимального питания,

- семинары-практикумы по возрождению национальных традиций валеологического содержания в семьях.

- Заседания дискуссионных клубов - предусматривают различную тематику и формы работы, среди которых:

- лекция-консультация "Народная педагогика о здоровом образе жизни",
- дискуссия "Роль родителей в формировании и укреплении здоровья детей",

- вечер вопросов и ответов "Методика валеологического воспитания: принципы и подходы",

- родительский фестиваль "Здоровая семья - здоровая страна",

- круглый стол "Давайте разберемся вместе, что мешает нашим детям быть здоровыми",
- семейный портрет "Здоровый образ жизни в нашей семье"

Уместным является проведение такой формы работы, как "Дерево рода", где встречаются поколения, обсуждаются подходы к укреплению здоровья детей, обращение к народной педагогике.

Эффективна такая форма работы, как встреча в семейном кругу, где осуществляется индивидуальная помощь семьям через консультации валеологического направления, показ, встреча с врачами, психологом.

Наглядно-информационные:

Информационная связь педагога и родителей осуществляется за счёт средств наглядности. В целях привлечения внимания родителей используются: буклеты; газеты; (они могут быть как групповые, и изданы творческой группой педагогов детского сада).

В системе желательно использовать педагогические задачи и задания для родителей, имеющие валеологическое содержание. Эти задачи могут быть логичными, главная цель которых заключается в стимулировании активности родителей, к самостоятельному приобретению педагогических валеологических знаний, умений, осмыслении важных положений педагогической валеологии, воспитание детей в семье. Логические задачи помогают анализировать, сопоставлять с практической деятельностью воспитания детей в семье и в дошкольном учреждении, делать выводы, замечать перспективы и пути улучшения валеологического воспитания.

Практические задания помогают родителям формировать и развивать педагогические умения и навыки, применять их в конкретных ситуациях воспитания детей в семье. Это могут быть исследования конкретных условий воспитания детей, изучение причин недостатков в воспитании и разработка на этой основе меры по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в семье и дошкольном учебном заведении.

Учебные задачи широко используются педагогами в системе родительского всеобщего обучения. Выполняя такие задачи, родители индивидуально или коллективно анализируют литературу по вопросам формирования здорового образа жизни детей, обсуждают педагогические ситуации, предлагают пути и способы улучшения валеологического воспитания детей.

Индивидуальные:

Приобщение родителей к жизни детского сада:

- дни открытых дверей,
- совместное проведение праздников и развлечений,
- показ открытых занятий или режимных моментов,
- участие родителей в продуктивных видах деятельности на занятиях совместно с детьми (присутствуют родители, которые могут прийти в виду свободного времени).

- использование видеозаписи - имеется в виду распространение видеоматериалов педагогической копилки воспитателей среди родителей (занятия, режимные моменты, праздники). Воспитатели отдают видеоматериал и

те в свободное и удобное для этого время в домашних условиях просматривают материал.

- привлечение родителей к участию в педсоветах и семинарах ДООУ.

Родители имеют полное право участвовать в жизни детского сада, вносить свои предложения, планировать совместную работу.

- Совместная деятельность педагог -> родитель -> ребёнок.
- Совместная деятельность ребёнка и родителя на занятии;
- Совместное оформление альбомов, игр, пособий
- (Дневничок-Здоровячок, Визитная карточка группы).
- Совместное выполнение рекомендаций педагога по развитию каких -

либо индивидуальных качеств ребёнка.

Систематизировав и объединив формы работы педагогического коллектива дошкольного учебного заведения и семьи, можно убедиться, что нет такой части педагогического процесса, в которую нельзя было бы включить содержание о сохранении и укреплении здоровья детей.

Для правильной организации работы с детьми по данному направлению, я изучила методическую литературу: «Твоё здоровье. Укрепление организма» Зайцев Г.К., Зайцев А.Т., «Здоровый ребёнок в социуме» Чумах И.К., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю., «Здоровый дошкольник. Социально – оздоровительная технология XXI века» Антонов Ю.А., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф., «Физкультурное воспитание дошкольников» Шебеко Г.С., Ермак И.Н., Шишкина В.А., «Народные игры в детском саду. Методические рекомендации» Литвинова Л.Ф., «Русские народные подвижные игры» Тимошкина Н.А., «Методика использования русских народных игр в ДООУ (старший дошкольный возраст)» Федотова Г.П.

Особое внимание необходимо уделять НОД по двигательной деятельности и прогулке, рациональному питанию, соблюдению личной гигиены, закаливанию и оздоровлению, созданию условий для спокойного сна, дружелюбного отношения друг к другу, бережному отношению к окружающей среде и природе, медицинскому воспитанию, формированию понятия «не навреди себе сам».

Здоровье и благополучное пребывание ребёнка в группе во многом зависит от правильно организованного режима дня, проведения режимных моментов. В своей работе мы используем народные потешки, которые способствуют спокойному пробуждению, выполнению гигиенических процедур. «Водичка, водичка, умой моё личко», «Расти, коса, до пояса». Спокойная, размеренная речь, обогащают чувства, формируют отношение к окружающему миру. Наиболее значимы в этом народные пословицы и поговорки. Их использование применимо во всех видах деятельности. Они доступно сообщают детям необходимые знания о здоровом образе жизни, продуктах питания, гигиене тела и жилища. «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Лук – от семи недуг».

Произведения устного народного творчества используются и при проведении пальчиковых упражнений, бодрящей гимнастики в кровати после дневного сна, физминутках в ходе проведения занятий.

Во время проведения утренней гимнастики используется музыкальное сопровождение. Музыка способствует эмоциональной отзывчивости, пластичности, грациозности выполняемых упражнений, позволяет менять темп,

ритм движений, повышает двигательную активность. В летний период утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе. Мы привлекаем детей к показу упражнений, это повышает их самооценку, дисциплинирует. Деловое сотрудничество «На зарядку, становись», «Выше ноги, шире шаг».

Важную роль в формировании здорового образа жизни играет прогулка. Пребывание детей на свежем воздухе благотворно влияет на здоровье детей, их психо – эмоциональное состояние. Мы стараемся проводить прогулки максимально насыщенно. Используются совместные подвижные, народные, спортивные, игры соревновательного характера. «Лиса в курятнике», «Красные ворота», «Мяч через сетку», «Чья команда впереди». Проводятся индивидуальные упражнения на закрепление физических упражнений с использованием спортивного и игрового оборудования. «Через скакалку», «Попади в цель».

Во время прогулок проводятся физкультурные, спортивные развлечения: «Мы растём сильными и смелыми», «К гармонии через движения», «В стране «Спортландия». Регулярно, в каждое время года, организуются «Праздник Здоровья». Совместные игры с детьми старших групп: «Вместе – дружная семья», «Весёлые ребята». Такие мероприятия учат детей активному отдыху, формируют культуру общения, развивают физически.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников через использование культурно – исторических традиций России (Поволжья) наиболее полно раскрывается в процессе досуговой деятельности. Праздник – это всегда радость, а вместе с тем и деятельность, направленная на «душевную разрядку», реализацию творческого потенциала детей. Мы приобщаем детей к праздничной культуре государственных праздников: «Богатырские состязания», «Гордимся славою Защитников». Происходит знакомство с православными праздниками: «Рождество», «Святая Пасха». Дети вовлекаются в процесс подготовки, изготовления атрибутов. Такая работа создаёт предвкушение праздника, подпитывает эмоционально, способствует сплочению детского коллектива, улучшения микроклимата в группе. Планируя досуговую деятельность, учитываем направление воспитательной работы, включаем игровые упражнения, способствующие физическому развитию, формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Таким образом, работа, направленная на приобщение к здоровому образу жизни у детей средствами народной педагогики дает положительные результаты. У детей формируются первичные представления о здоровом образе жизни, повышается уровень развития физических качеств, улучшается качество выполнения упражнений, отмечается устойчивый интерес к двигательной активности, снижение заболеваемости. Уровень сформированности культурно – гигиенических навыков, понимание ценности здорового образа жизни значительно повышается.