Докдад на тему

**«Организация и методика стимулирования здорового образа жизни педагога и воспитанников в дошкольном воспитании»**

Шамарданова Лилия

воспитатель

(МБДОУ № 28 г. Лениногорск РТ)

В настоящее время у большинства детей свободное время расходуется на безрезультатное использование Интернета, асоциальные и аморальные действия. Все это последствия глобализации и активного внедрения массовой культуры. И когда социум осознал ошибочность этой «политики», то разумная его часть начала борьбу с пороками конца XX – начала XXI веков. Одними из первых мер были: пропаганда здорового образа жизни, повышение детской нравственности и элитарное культурное развитие. Воспитатели же столкнулись с волной сопротивления – дети не желали изменяться в нужном русле, но так как это все равно необходимо, то следует начинать с внедрения здорового образа жизни в процесс воспитания.

Актуальность этих мер заключается в том, что дети в силу физических особенностей очень активны и первое, что хочется после учебной деятельности – это выплеснуть энергию и эмоции. В этом поможет спорт, который способен развивать не только физическую силу, но и дисциплину. А дисциплина является основой воспитания в целом. В следствии всего выше сказанного можно предположить, что стимуляция здорового образа жизни станет залогом успеха учебной деятельности у детей старшего дошкольного возраста и основой воспитания в принципе.

На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. Змановский Ю.Ф., Маленкова Л.И. и др.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и проверке организации и методики стимулирования здорового образа жизни

педагога и воспитанников в дошкольном воспитании.

Гипотеза исследования - стимулирование здорового образа жизни старших дошкольников возможно, если в ДОО есть процессы по учебно-методической интерпретации содержания здорового образа жизни; использовать разные формы работы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Объектом исследования выступает процесс по стимулированию здорового образа жизни в ДОО.

Предмет исследования - организация и методика стимулирования здорового образа жизни педагога и воспитанников.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. И как следствие здоровый образ жизни – это устоявшаяся индивидуальная система, направленная на достижение состояния полного физического, душевного и социального благополучия [2, с.96].

Потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитывать. И делать это как можно раньше. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.

Л.И. Маленкова выделяет несколько принципов стимулирования здорового образа жизни у детей [5, с.114]. Первый принцип «Я как наивысшая ценность» здесь явно делается акцент на самооценке личности ребенка.

Второй принцип - это то, что надо принимать людей такими, какие они есть, и находить в них то самое заветное и неповторимое.

Третий принцип звучит как «Обстоятельства жизни», здесь автор высказывания привносит ноту оптимизма, то есть как бы не было плохо в сложившейся ситуации, всегда в ней можно найти свои плюсы и обернуть их в лучшую сторону.

Разобрав общие способы стимулирования здорового образа жизни, следует перейти и к рассмотрению того, что стимулирует здоровый образ жизни у ребенка. Л.И. Маленкова приводит идею о «девяти врачах», которые способствуют улучшению здоровья и самочувствия: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, воздух, хорошая осанка, разум [5. С.120]. Для реализации программы необходимо задействовать все службы ДОО: медработников, психолога, музыкального руководителя, преподавателя физической культуры, педагогов дополнительного образования.

Таким образом, удалось выделить общие принципы стимулирования здорового образа жизни, а также способы стимулирования здорового образа жизни у детей. Данные принципы и способы стимулирования очень просты, достаточно просто постоянно следить за своим распорядком дня, чаще находиться на природе, правильно питаться, не пренебрегать физическими нагрузками, быть любящим и жизнерадостным.

**Список литературы**

1. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания / Бехтерев В.М. – М.: Феликс, 2008. – 200 с.

2. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни. Здоровый образ жизни / Горчак С.И. / Социально-философские и медико-биологические проблемы. – М.: Статус, 2012. – С. 212.

3. Змановский Ю.Ф. Оздоровительно-профилактический комплекс в дошкольном учреждении / Змановский Ю.Ф. - 2010. - № 11. – С. 110.

4. Лисицын Ю.П. Комплексные социально-гигиенические исследования, концепция формирования ЗОЖ: Сборник научных трудов / Лисицын Ю.П. – М.: Медицина, 2009. – 290 с.

5. Маленкова Л.И. Теория и методика воспитания. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2011. - 480 с