

**Романова Ирина Николаевна**

методист

ГБОУ г. Москвы «Школа №1101»

магистрант

ФГБОУ ВО «Московский педагогический  
государственный университет»

г. Москва

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО УСВОЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКАМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Аннотация: в статье затронута проблема приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Дано определение понятию «здоровый образ жизни». Рассмотрены проблемы и задачи формирования у дошкольников представления о здоровом образе жизни. Автором предложено структурирование содержания формирования у дошкольников осознанного понимания ценности здоровья.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, дошкольники, здоровье, воспитание.

Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис был и остается актуальным. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие всего общества. В последние десятилетия, вопреки развитию медицинской науки и улучшению условий жизни людей, все еще имеет место устойчивая тенденция к ухудшению здоровья детского населения страны. По словам М.Я. Виленского «в подобной ситуации медицина оказывается бессильной, поскольку причиной всего является дефицит в обществе «этического отношения к здоровью», основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни» [1, с. 8].

В этой связи необходимым является не только создание внешних условий, для сохранения и укрепления здоровья детей, но воспитание осознанного отношения дошкольников к своему здоровью, и здоровью окружающих, усвоение

норм и правил здорового образа жизни. Данные задачи находят отражение в содержании ФГОС ДО. В связи с этим встает проблема определения задач и содержания работы с дошкольниками по усвоению норм и правил здорового образа жизни.

В теории и методике физического воспитания достаточно давно сформулирован оздоровительный принцип, предполагающий решение задач сохранения и укрепления здоровья детей приобщения к здоровому образу жизни. Отражено это и в ряде образовательных программ. Однако практикующему педагогу весьма сложно определить содержание работы, так как аспект проблемы достаточно широк. Многочисленные прикладные исследования основывались, в большей степени, на разработке способов и средств приобщения детей к здоровому образу жизни, что и составляло основу предлагаемых многочисленных методик.

Исходя из определения понятия «здоровый образ жизни», под которым современными исследователями понимается не только знание и соблюдение норм и правил, но и понимание ценности здоровья, отчетливо видно, что приобщение детей к здоровому образу жизни не может ограничиваться только формированием представлений. Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья, выполнение общепринятых норм и правил, но выработка ценностных ориентаций, формирование осознанного отношения к собственному здоровью. Понимание смысла понятия позволяет заключить, что создание эффективной и действенной системы работы, в данном направлении, должна включать в себя целый ряд взаимосвязанных этапов, одним из которых является постановка, формулировка цели, задач и выбор содержания образовательной деятельности в этом направлении.

Сколько бы хорошие условия не создавали взрослые для сохранения и укрепления здоровья детей, какие бы здоровьесберегающие технологии не применяли, все это носит временный характер. Пока ребенок растет, его здоровье берегают взрослые, но когда он вступает в самостоятельную жизнь, то, как правило, организует свою жизнедеятельность согласно усвоенным в детстве нормам

и правилам, или принимает те условия, которые диктует среда. От того насколько взрослые сумели заложить нравственные основы здоровья, воспитали осознанную потребность вести здоровый образ жизни во многом зависит его дальнейшая жизнь и здоровье. Важно, чтобы ценности стали личным достоянием сознания, для этого они должны быть осмыслены.

Следовательно, приоритетной, среди прочих, должна стать задача воспитания бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, фундамент которой составляют: формирование представлений о здоровом образе жизни, влияющих на него факторах и способах профилактики; осознание необходимости беречь здоровье и его ценности; формирование умений необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Содержание работы в области физического развития нацелено на «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» [1, с. 8]. Овладение нормами и правилами подразумевает их знание, понимание, усвоение, и осознанное применение в практической деятельности. Таким образом, круг задач не может быть ограничен только когнитивной составляющей. Важно не только знать правила, но и осознанно исполнять их. В старшем дошкольном возрасте ребенок уже способен усвоить знания:

- о внешнем строении тела человека, значениях и функционировании жизненно важных органов и систем в ракурсе доступном дошкольнику (ребенок способен понять только то, что видит и может ощутить);
- о способах укрепления, сохранения здоровья своего и окружающих, профилактике заболеваний;
- о влиянии на здоровье вредных и полезных факторов, правилах безопасного для здоровья поведения.

При целенаправленной и систематической работе в образовательной организации и семье ребенок к старшему дошкольному возрасту способен понимать ценность здоровья и его зависимость от жизнедеятельности самого человека и

негативных факторов, осознанно стремиться к соблюдению норм и правил здорового образа жизни. Конечно, далеко не все дошкольники могут прийти к осознанию важности здоровья, но вести работу в этом направлении

Одним из важных компонентов выступает система знаний и представлений об организме человека, факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах и нормах поведения в обществе, в том числе и безопасного для здоровья, мерах профилактики заболеваний.

Прийти к осознанному пониманию ценности здоровья человек может и в детстве и более зрелом возрасте, а может так и не достичь его. Не секрет, что некоторые взрослые, имеют сформированным только когнитивный компонент, то есть хорошо знают, что полезно и вредно для здоровья, но знания не осознаются, и не воплощаются в умениях и в деятельности. Можно также знать понимать, но ничего не делать для сохранения и укрепления здоровья или делать неверные шаги.

Важно при этом четко представлять уровень результатов. Первый уровень результатов предполагает систему представлений; второй – систему ценностных ориентаций и мотивацию, и третий – практический опыт и осознанную деятельность. Все уровни результатов тесным образом связаны между собой и предполагают освоение содержания, соответствующее возрастному этапу. Далее представим пример структурирования содержания формирования у дошкольников норм и правил здорового образа жизни.

Таблица 1

*Содержание формирования у дошкольников представлений  
о здоровом образе жизни*

Возраст детей	Содержание обучения
Младший дошкольный возраст	Знает и умеет показать, как правильно ухаживать за собой; знать назначение и способы использования средств ухода и гигиены (называть предметы гигиены). Способен показать, как правильно мыть руки, расчесывать волосы, пользоваться салфеткой и прочее. Может объяснить, как привести в порядок одежду, как правильно убрать игрушки, протереть пыль и прочее, понимает, необходимость соблюдения чистоты и порядка.

Средний дошкольный возраст	Может называть и показать части тела человека, знает: функциональные особенности анализаторов (глаза нужны для того, чтобы видеть, уши, чтобы слышать); способы ухода за своим телом, правила бережного отношения к здоровью (что делать, чтобы не повредить глаза, не порезаться).
Старший дошкольный возраст	Знает особенности тела человека, назначение органов чувств, опорно-двигательного аппарата, может называть некоторые причины болезней, знает (доступные) способы профилактики простудных заболеваний, профилактики травм и нарушений осанки, зрения и другие правила безопасности, стремиться их соблюдать.

Данный пример не является обязательным содержанием, а только образец того, как может быть скомпоновано это содержание по реализации каждого компонента по возрастам. Приоритетным в этом вопросе должны быть не знания и их объем, а сформированные установки, полезные привычки и опыт деятельности.

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться от рождения и на протяжении всей жизни человека и включать не только систему знаний и представлений, но и осознанную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих. Только в этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение жизненно важных функций независимо от внешних условий. Выстроить систему, закладывающую основы здорового образа жизни уже в дошкольном детстве, сейчас жизненно необходимо, так как это залог будущего здоровья нации в целом. Поэтому проблема поиска способов, средств и условий, при которых возможно овладение нормами и правилами здорового образа жизни, начиная с дошкольного детства, является дискуссионной и открытой для новых научных поисков.

### ***Список литературы***

1. Виленский М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «здравый образ жизни» и «здравый стиль жизни» / М.Я. Виленский // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2006. – №11. – С. 8–18.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Перспектива, 2014. – 32 с.