

**Кочкина Тамара Ивановна**

воспитатель

**Сидельникова Татьяна Анатольевна**

воспитатель

**Агаркова Ирина Николаевна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №61 «Семицветик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: охрана и укрепление здоровья – одна из важнейших задач дошкольного образования. Здоровье в настоящее время рассматривается как условие и базис для формирования и совершенствования социальных, духовных и интеллектуальных достижений человека. Такой взгляд на здоровье требует серьёзного внимания к ребёнку, так как ключевые вопросы количества и качества жизни человека сконцентрированы в период детства.*

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, укрепление здоровья, здоровьесберегающие технологии.

Здоровье населения и особенно детей нашей страны становится не только серьезной социально-экономической и медицинской проблемой, а в значительной степени является фактором, определяющим устойчивое развитие России в третьем тысячелетии. В Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» определено, что государство признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания высоких нравственных качеств патриотизма и гражданственности. Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности, а способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития.

На сегодняшний день, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, физическое развитие детей занимает ведущее место в образовательном процессе в дошкольных образовательных учреждениях. Дошкольное детство – это очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо: только здоровый ребёнок может развиваться гармонично. Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной [5].

Сегодняшние дети – это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей, большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребёнка. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Педагоги работают в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является семья. Она создаёт условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни детей – формировать разумное отношение к своему организму, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровые сберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду [3].

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения

оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Всё, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни [2].

Формирование культурно- гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных задач при воспитании и обучении детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Пути решения задач: занятия, игры-занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм. Обучение организовывают не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатели показывают и рассказывают всё, что ждёт их детей в детском саду, обращают особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушивают их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только строго с согласия родителей. Главное, в первую очередь направить работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым

ярким примером для своих детей. Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и даёт ребёнку определённый социальный опыт. В этих целях мы широко используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проводим дни открытых дверей с демонстрацией методов и приёмов работы с детьми, показываем разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Также педагоги приглашают родителей к активному участию в жизни детского сада. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живёт ребёнок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье своих детей.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематизировать работу по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста – всё это будет способствовать укреплению здоровья детей, сформирует представления о ценности своего здоровья, сформирует полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Аксёнова З.Ф. Войди в природу другом. Экологическое воспитание дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128 с.
2. Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева [и др.] – СПб.: Детство-пресс, 2014. – 352 с.
3. Николаева С.Н. Любовь к природе воспитываем с детства. Рекомендации педагогам, родителям, гувернерам. – М.: Мозаика-синтез, 2004. – 112 с.
4. Серебрякова Т.А. Экологическое образование в дошкольном возрасте. – М.: Академия, 2008. – 168 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт // Сборник нормативно-правовых документов в образовании. – 2014. – №4.

6. Усова Т.Р. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://saxodi.jimdo.com/здравые-дети-в-健康发展/формирования-зож/](https://saxodi.jimdo.com/здравые-дети-в-здоровой-семье/формирования-зож/) (дата обращения: 09.10.2017).