

**Никифорова Анна Евгеньевна**

студентка

**Жуйкова Тамара Павловна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный

университет им. Н.Ф. Катанова»

г. Абакан, Республика Хакасия

## **ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** рассматривается значимость формирования здорового образа жизни. Представлен анализ диагностики уровня сформированности здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и предложены рекомендации.*

***Ключевые слова:** воспитание, дети дошкольного возраста, здоровый образ жизни, подвижные игры.*

В настоящее время определяется снижение уровня физического развития детей дошкольного возраста. Сложилась устойчивая тенденция увеличения количества хронических заболеваний, слабой физической подготовленности. Появляется необходимость изменения отношения, в том числе ДОУ, к здоровому образу жизни детей [1, с. 7]. Острота проблемы заключена в формировании основ здорового образа жизни у самого ребенка.

Анализ педагогической литературы свидетельствует о том, что уже в дошкольном возрасте у детей появляется интерес и желание бережно относиться к своему здоровью.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – важная задача воспитателя. Вопросы решения данной задачи актуальны и сейчас из-за недостаточности методических разработок, которые можно было бы применить в рамках ФГОС ДО нового поколения. Воспитателями ДОУ уделяется

недостаточно внимания совместной работе с семьей по формированию здорового образа жизни детей.

Основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста определяется наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни, эмоционально – положительным отношением к этим элементам и умением применять их в поведении и деятельности.

Показатели уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, степенью овладения основами здорового образа жизни, самостоятельностью их использования в поведении и деятельности.

Для определения уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей мы использовали методики: «Неоконченные предложения», «Сочини историю», «Здоровье человека», «Человеческий организм», «Безопасный мир», «Я и другие люди» В.А. Деркунской [2, с. 40–50].

В диагностике участвовали дети старшего дошкольного возраста в количестве 22 человек на базе МБДОУ Детский сад «Зоренька», Республика Хакасия, Усть-Абаканский район, с. Московское.

На основе анализа эмпирического исследования было выявлено, что многие дети имеют средний уровень знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье (64%), остальные дети имеют низкий уровень (36%).

Дошкольники считают, что быть здоровым это значит: не болеть, не пить лекарства, быть веселым и радостным. Быть здоровым – хорошо. Многие дети уверены, что здоровье зависит в первую очередь от наследственности (дети рождаются больными 36%), от отсутствия травм (упал и заболел 23%), от поведения и вредных привычек (не болею, потому что чищу зубы, умываюсь, много гуляю, делаю зарядку 23%). Дети считают, что для сохранения здоровья нужно себя хорошо вести (слушаться старших, чистить зубы, хорошо кушать, тепло одеваться зимой). В своей семье половина детей считают здоровым прежде всего папу

(50%), маму (32%), бабушку (9%). Практически все дети отвечают, что дома никто не делает зарядку (82%), самый распространенный ответ: родители всегда заняты чем-то.

Большинство детей хорошо решают задачи о личной гигиене, 68% детей могут самостоятельно справиться с этой задачей, остальные 32% просят помощи взрослых.

Сложнее всего детям старшего дошкольного возраста соблюдать правила здоровья в ситуациях реального общения и взаимопонимания. Только 36% детей (в основном девочек) стараются самостоятельно выполнять их во взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Остальные дети нуждаются в сопровождении взрослого.

Таким образом, анализируя результаты диагностики, выявляется несоответствие более высокого уровня знаний об основах здорового образа жизни с их умениями применять эти знания в действительности. Из чего следует вывод: для того, чтобы повысить уровень компетентности дошкольников необходимо воспитателям акцентировать внимание на двигательной активности, важнейшем компоненте в формировании здорового образа жизни, в том числе на использование подвижных игр [3, с. 4].

### ***Список литературы***

1. Алямовская В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2011. – №4. – С. 7–23.
2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: Учеб. метод. пособие / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 84 с.
3. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева [и др.]. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.