

Артемяева Олеся Геннадьевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье раскрывается актуальность проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. На основании данных констатирующего этапа эксперимента выявлены особенности сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 3–4 лет.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, формирование основ здорового образа жизни дети, дошкольный возраст.*

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных и важнейших задач развития всего человечества. В. А. Ананьев [1] отмечает, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса. Поэтому, главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование у них представлений о здоровье как одной из важнейших ценностей жизни. Г. Л. Билич, Л. В. Назарова [2] говорят о том, что постоянная и последовательная забота о здоровье – неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса.

Федеральная образовательная программа по формированию основ здорового образа жизни у детей направлена на создании устойчивой мотивации к сохранению здоровья, формирование привычки к режиму дня, правильному питанию, гигиене и физической активности.

Проблема здорового образа жизни занимала умы представителей медицины, философии, педагогики. Философско-мировозренческий аспект рассматривал

Платон, медико-профилактический Гиппократ, семейно-бытовой А. А. Остроумов.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются учёные в области медицины, В. Н. Дубровский, Б. Н. Чумаков, социологии и педагогики Г. К. Зайцев, О.В. Морозова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер, Ю. Ф. Змановский и др. психологии О. С. Осадчук, экологии З. И. Тюмасева.

Как отмечал Ю. Ф. Змановский [3] важно приучать ребёнка в дошкольном возрасте правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказ от всего вредного. По мнению Г. Л. Билич [2] к основным компонентам здорового образа жизни относит занятия физической культурой, прогулки, рациональное питание, закаливание, соблюдение правил личной гигиены. Выделены работы, посвящённые формированию основ здорового образа жизни, Л. В. Волков, Н. А. Ноткина, Е. Н. Вавилова и др. отмечали необходимость проведения разнообразных форм двигательной активности для детей дошкольного возраста. В. А. Алямовская, Б. Б. Егоров говорили об организации системы закаливания в дошкольных учреждениях. Г. К. Зайцев, М. О. Дубровская предлагали здоровьесберегающие модели с целью формирования здорового образа жизни.

Таким образом подводя итоги научно – педагогического наследия нами установлено противоречие между объективной потребностью в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста и уровнем практической разработанности данной проблемы. Это противоречие нам позволило сформировать проблему исследования.

Целью исследования явилось изучение педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста. Исходя из этой цели, мы повели педагогический эксперимент, который состоял из трёх этапов (констатирующий, формирующий, контрольный). Целью констатирующего этапа эксперимента стало выявление уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших дошкольников.

Для поставленной цели были использованы методики: «Диагностика отношения ребёнка к здоровью» (М. Воробьёва), Беседа «Здоровый образ жизни человека» (Н. К. Зайцев).

По результатам методики «Изучения отношения ребёнка к здоровью» (М. Воробьёва), дети продемонстрировали низкий и средний уровни сформированности основ здорового образа жизни. Дети не на все вопросы диагностики давали адекватные ответы, допускали ошибки, затруднялись отвечать. Дошкольники владеют здоровьесберегающим содержанием беседы, но они ситуативны. Знания о здоровом образе жизни поверхностны, правила гигиены выполняются по напоминанию взрослого. Мотивация к здоровому образу жизни неустойчива.

По результатам методики «Здоровый образ жизни человека» (Н. К. Зайцев) дошкольники продемонстрировали средний уровень. Дети владеют знаниями о здоровье человека, но ответы избирательны, носят разрозненный характер. Некоторые воспитанники показали на практике использование здоровьесберегающих знаний и умений.

Подводя итог вышесказанному у младших дошкольников сформированы предпосылки ценностного отношения к здоровью, но оно не является устойчивой внутренней потребностью. Дети положительно относятся к здоровым привычкам, но не всегда испытывают потребность их выполнять.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: БПА, 1998. – 148 с.
2. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Водолей, 1998. – 125 с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребёнка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 9. – С. 34–36.
4. Степанова Л.А. Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста / Л.А. Степанова, Л.М. Бахтинова. –

URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/775/Action775-554970.pdf> (дата обращения: 02.02.2026).