

**Туриев Дмитрий Александрович**

магистрант

ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет»  
г. Кострома, Костромская область

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье характеризуется понятие «здоровый образ жизни», подчеркивается актуальность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников; приводятся результаты исследования по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников; перечисляются психолого-педагогические условия его формирования: организация взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни, в основе которого лежит единство воспитательных воздействий; создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни у детей; включение дошкольников в различные виды деятельности, способствующих приобретению знаний об основах и составляющих здорового образа жизни, формированию умений и навыков ведения здорового образа жизни; осуществление диагностики и мониторинга сформированности основ здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, психолого-педагогические условия, формирование основ здорового образа жизни.

Приоритетным направлением в развитии любого государства является сохранение здоровья детей. Формирование экономического и социально-культурного потенциала страны напрямую зависит от подрастающего поколения. В настоящее время одним из главных национальных государственных направлений в России является реализация программ, направленных на улучшение благополучия, защиту и сохранение здоровья детей.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в

связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста.

Важнейшей социальной и педагогической задачей является сохранение и укрепление здоровья у детей.

Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [1].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а также формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности [2].

Здоровый образ жизни – это категория междисциплинарная, она охватывает совокупность разумных способов жизнедеятельности конкретного человека, социальной группы и всего общества. Понятие «здоровый образ жизни» появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века, оно однозначно не определено. Так представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума.

В энциклопедическом словаре по педагогике и психологии здоровый образ жизни определяется как система общеукрепляющих и общегигиенических факторов, повышающих адаптивные возможности организма и способствующих полноценному выполнению человеком социальных функций и достижению активного долголетия. ЗОЖ предусматривает нормированную двигательную активность, четкий режим труда и отдыха, рациональное питание, нормальный сон (7–8 ч), закаливание, отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками и др.) [3].

Одним из приоритетных направлений в системе дошкольного образования является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В первые годы жизни ребенок проходит огромный путь развития: закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств и всей личности ребенка в целом. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Успешное формирование основ здорового образа жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия педагогов и родителей детей.

Психолого-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у дошкольников определялись нами при помощи комплекса диагностических процедур.

В исследовании приняли участие 22 ребенка старшей группы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Костромы «Центр развития ребёнка – Детский сад №67», 11 воспитателей и 20 родителей.

Программа опытно-экспериментальной работы включала в себя несколько этапов: подготовительный, формирующий и аналитический.

На первом этапе определялось содержание опытно-экспериментальной работы, подбирался адекватный ее целям и задачам диагностический инструментарий. На этом же этапе осуществлялась первичная диагностика, позволяющая судить о состоянии изучаемого явления. Формирующий этап включал в себя реализацию комплекса психолого-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. На третьем этапе проводилась вторичная диагностика, осуществлялось подтверждение гипотезы исследования, формулировались выводы.

Организация исследования осуществлялась посредством следующих методик: анкетирование воспитателей и родителей, направленное на выяснение представлений о здоровом образе жизни, его составляющих, включенности родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни у детей, используемых методах и формах формирования здорового образа жизни; беседа с детьми о здоровье и здоровом образе жизни, методика «незаконченное предложение». Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей дошкольникам была предложена проблемная ситуация «Место для отдыха».

В результате проведенного исследования были получены следующие данные.

Опрос воспитателей показал, что подавляющее большинство считает необходимым формировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни. Лишь каждый десятый из опрошенных полагает, что этим должна заниматься семья. Подавляющее большинство родителей считает необходимым формировать представления о здоровом образе жизни у своего ребенка, однако, многие из них не задумываются о сущности этого понятия, обладают недостаточными знаниями о составляющих здорового образа жизни, не стремятся к взаимодействию с дошкольными образовательными учреждениями в сфере приобщения детей к ЗОЖ. Исследование детей предполагало проведение беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни, использование методики «незаконченное предложение». Для выявления представлений о влиянии окружающей среды на

здоровье людей дошкольникам была предложена проблемная ситуация «Место для отдыха». Для оценки полученных результатов ответов детей нами были разработаны уровни и показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей. Сравнивая результаты первичной и вторичной диагностики, можно констатировать, что по итогам реализации программы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников, увеличилось количество детей с высоким уровнем (с 36,4% до 50%), несколько снизилось количество детей со средним уровнем (с 40,9% до 36,4%), сократилось количество детей с низким уровнем (с 22,7% до 13,6%)

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы включал в себя реализацию комплекса психолого-педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у дошкольников в рамках реализуемой нами программы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы по теме исследования, анализа опыта деятельности дошкольных образовательных учреждений по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников и результатов исследования, нами были выделены следующие психолого-педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Организация взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни, в основе которого лежит единство воспитательных воздействий.

Создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни у детей.

Включение дошкольников в различные виды деятельности, способствующих приобретению знаний об основах и составляющих здорового образа жизни, формированию умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Осуществление диагностики и мониторинга сформированности основ здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)
3. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/12516/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/12516/)