

**Алексеевко Ирина Александровна**

воспитатель

**Аникушина Людмила Николаевна**

воспитатель

**Лобзенко Яна Владимировна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №2» Алексеевского городского округа

г. Алексеевка, Белгородская область

## **ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме формирования здорового образа жизни ребенка в условиях детского дошкольного учреждения. Авторами рассматриваются вопросы необходимости совместного участия в организации правильного режима дня семьи и детского дошкольного учреждения. Представляется важным в разработке новых методических подходов в формировании здорового образа жизни опираться на опыт известных русских ученых, внесших значительный вклад в теоретические и практические разработки по физическому и нравственному воспитанию детей, рассматривая физическое и духовное здоровье, как единое целое.*

***Ключевые слова:** состояние здоровья, здоровый образ жизни, оздоровительно-образовательная работа, инновационные подходы, формирование здорового образа жизни.*

Проблемы организации здорового образа жизни подрастающего поколения в XXI веке становятся наиболее актуальными. По данным Росстата наблюдается ежегодный прирост в возрастной группе от 0 до 14 лет по ряду заболеваний. В 2018 году по сравнению с предшествующим годом количество болезней эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ в расчете на 100 000 детей увеличилось на 2,5%, из них: сахарный диабет – на 4,5%,

ожирение – на 7,0%; болезней глаза и его придаточного аппарата – на 0,7%; болезней костно-мышечной системы и соединительных тканей – на 1,1% [4].

Очевидно, что помимо объективных факторов, таких как ухудшение экологии, ухудшение качества продуктов питания, нарастание психологических и стрессовых нагрузок, включается субъективный фактор, обусловленный отсутствием культуры здорового образа жизни среди населения страны. Для оздоровления нации прививать её необходимо с ранних лет жизни ребенка.

Исходя из этого, улучшение здоровья детей является общенациональной проблемой. Государство ставит перед дошкольными учреждениями задачу сохранения и укрепления здоровья воспитанников. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования уделяется значительное внимание физическому развитию детей как основе воспитания здорового образа жизни [1].

Вопросы воспитания здорового ребенка волновали многих ученых еще на заре формирования российской, а после – советской, педагогики. Разработкой проблемы занимались такие ученые педагоги, педагоги-писатели и физиологи, как К.Д. Ушинский, И.П. Павлов, С.П. Боткин, В.А. Сухомлинский, Ю.Ф. Змановский и многие другие.

При этом физическое развитие не отделялось от духовного развития. В трудах В.А. Сухомлинского четко прослеживается взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Он писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых 4-х лет обучения, то добрая половина их о здоровье. В физическом воспитании следует стремиться утвердить представление о гармонически развитом теле, о красоте в труде, в движении, в преодолении трудностей» [7, с. 373].

Дальнейшие исследования в этой области нашли свое последовательное продолжение в трудах Ю.Ф. Змановского. Опираясь на исследования в области физиологии ребенка И.П. Павлова, в частности, положенный в основу режима

«динамический стереотип», ученый разработал оптимальный оздоровительный режим, основное «биоритмологическое» правило которого заключается в регулировании степени и качества умственной, эмоциональной и физической нагрузок в зависимости от суточных биоритмов ребенка [5].

Отсюда следует, что при формировании программы здорового образа жизни необходим индивидуальный подход, основанный на наблюдении за естественным поведением дошкольника, его потребностями в активной деятельности, отдыхе, включая дневной и ночной сон, времени пробуждения и засыпания. Эта задача должна решаться во взаимодействии семьи и детского дошкольного учреждения.

Здесь необходимо понимать, что детское дошкольное учреждение обеспечивает массовый воспитательно-образовательный процесс, в рамках которого невозможно создание индивидуального распорядка дня для каждого конкретного воспитанника. Вместе с тем, методика Ю.Ф. Змановского предполагает постепенную, ненавязчивую корректировку режима дня ребенка, приводя её, в конечном итоге, в соответствие с истинными физиологическими потребностями ребенка, способствующими формированию здорового образа жизни, «выправляя» недочеты и ошибки спонтанно сложившегося прежнего распорядка. Действительно, в повседневной жизни можно наблюдать, когда дети соседей, знакомых, родственников шумят, играют поздно вечером и укладываются спать чуть ли не за полночь. Такой распорядок дня приводит к закреплению вредных для здоровья привычек, приводящих к нарушению тех или иных функций организма, отрицательно влияет на формирование психических и физических процессов развития личности.

Поэтому оздоровительно-образовательная работа в детском дошкольном учреждении должна начинаться с родителей. Через беседы, лекции, сопровождаемые обоснованными доказательствами из медицинской практики, конкретными жизненными примерами, необходимо донести до родителей всю важность организации в стенах родного дома правильного распорядка дня для их ребенка. Формированию здорового образа жизни ребенка, способного оказать влияние на всю

его дальнейшую жизнь, способствуют также доброжелательная атмосфера, любовь и забота родителей.

В настоящее время ученые и практики много вопросов уделяют инновационным подходам к формированию здорового образа жизни у дошкольников. В 90-е годы сформировалась валеолого-педагогическая концепция, представителями которой в России являются Л.Г. Татарникова, Г.К. Зайцев и другие. Она подразумевает создание той информационной среды, которая обеспечивает возможность познания детьми своих физических, физиологических, психологических, социальных, нравственных, интеллектуальных особенностей, создание условия для, так называемого, свободного творческого поиска, решения проблем, связанных с пониманием сущности здорового образа жизни. Помимо физических упражнений, валеология практикует философские постулаты антропософии, йоги и т.д.

Однако у ребенка должен быть свободный выбор, навязывание ему так называемых духовных практик, на взгляд автора данной статьи, неприемлемо.

Подводя итог проведенному в рамках данной работы исследованию, необходимо отметить, что правильный распорядок дня, способствующий формированию здорового образа жизни дошкольников 5–7 лет, основанный на исследованиях российских медиков и Всемирной организации здравоохранения, включает следующие положения:

- 1) физическая активность не менее 3-х часов в день, из них как минимум час надо уделять нагрузкам «средней или высокой интенсивности»;
- 2) не должно быть ограничений в движениях дольше 1-го часа (исключая сон);
- 3) нельзя проводить больше часа перед телевизором или компьютером;
- 4) продолжительность сна должна составлять 10–13 часов.

Таким образом, повышение физической активности детей, обеспечение им качественного сна, ограничение компьютерных игр и просмотр телепередач, а также упорядочение режима дня и отдыха улучшат физическое и психическое здоровье дошкольников, предотвратят многие заболевания, в том числе

«заболевания века», такие как сахарный диабет и ожирение, будут способствовать формированию правильной осанки (что оказывает положительное влияние на работу внутренних органов), снизят вероятность потери зрения. В свою очередь, физическое здоровье является очень важной, можно сказать, необходимой основой для психического здоровья детей. Формирование гармонично развитой личности – вот та задача, которую необходимо решить сейчас государству и обществу.

### ***Список литературы***

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (в ред. от 21.01.2020) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/> (дата обращения: 03.08.2020).

2. Викулов А.Д. Подготовка педагогов дошкольного образования к оздоровительно-образовательной работе с детьми / А.Д. Викулов, М.П. Бандаков, Т.С. Казаковцева // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – №2; Т. II. – С. 196–201.

3. Журбенко В.Н. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста / В.Н. Журбенко, Т.И. Орлова, И.Ю. Волощенко // Инновационная наука. – 2014. – №1. – С. 81–83.

4. Здравоохранение в России. 2019: стат. сб. / Росстат. – М., 2019. – 170 с.

5. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Змановский. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

6. Храмцов П.И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Воспитание и обучение детей младшего возраста: сборник материалов Ежегодной Международной научно-практической конференции. – 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh-doshkolnikov> (дата обращения: 09.08.2020).

7. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа. Обобщение опыта учебно-воспитательной работы сельской средней школы / В.А. Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1969. – 400 с.