(cc) BY

Федорив Елена Фагимовна
воспитатель
МБДОУ Д/С №20 «Калинка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье особое внимание уделяется приоритетным направлениям работы дошкольной организации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни.*

Ключевые слова*: дети, режим, здоровье.*

Здоровый образ жизни – является главной задачей современного общества. Трудно начать здоровый образ жизни, будучи уже взрослым человеком. Поэтому, одной из приоритетных задач у педагогов и воспитателей является развитие привычки к здоровому образу жизни. Чтобы процесс формирования здорового образа жизни был более успешен, нужно систематически и целенаправленно создавать условия в дошкольных образовательных учреждениях и в семье. Взаимодействие ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором должен выступать педагог. Нужно обязательно учитывать возрастные особенности дошкольников, чтобы доносимая информация для детей была им понятна. Дошкольный возраст считают наиболее важным для умственного и физического развития ребенка. Поэтому приоритетным направлением образования для любого ДОУ является сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него привычки к здоровому образу жизни. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера. Главная задача дошкольных организаций – привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, выработать у детей разумное отношение к своему организму, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Для формирования потребности в здоровом образе жизни необходимо: 1) формировать у дошкольников элементарные представления о полезности и целесообразности физической ак-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тивности и личной гигиены (при проведении занятий обращать внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; 2) развивать у детей дошкольного возраста навыки личной гигиены и навыки оказания первой помощи; 3) при выполнении гигиенической процедуры рассказывать дошкольникам о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т. д.

Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков – от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Для здорового образа жизни старших дошкольников разработаны специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого, в группе детского сада каждое утро проводится гимнастика, цель которой – создавать активное, жизнерадостное настроение у детей, развивать сноровку, стремиться укреплять здоровье, физическую силу. В сопровождении музыкой специальные занятия физкультурой в спортивном зале и утренняя гимнастика «благоприятно влияют на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни». Подвижные игры оказывают огромное значение на формирование старших дошкольников о здоровом образе жизни. Проводить их лучше на специальных занятиях в группе, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры нужно включать и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. Обычно, дети играют небольшими группами. Здоровый образ жизни, у детей часто ассоциируется с воспитанием у них любви к чистоте, порядку, опрятности. Специальные физкультурные занятия нужны для того, чтобы обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия можно проводить под музыку как в физкультурном зале, так и в группе. Прогулки тоже способствуют развитию движений и двигательной активности старших дошкольников. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, соревнования, сбор природного материала для даль-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нейшей работы с ним в группе, и т. д. Следует обязательно говорить с детьми об охране их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в методических письмах и специальных инструкциях для дошкольных работников. Следует обязательно напоминать детям, что нужно делать всё в меру. Длительные физические нагрузки могут сыграть и отрицательную роль на их здоровье. Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при постоянном соблюдении режимных моментов детского сада. Режим – это твердо установленный, распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка. Для каждого возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, культурно-гигиенических привычек, навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть самостоятельными, активными. Не следует забывать о дневном сне и о прогулках. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; укрепляют нервную систему детей. Для формирования здорового образа жизни детей нужно проводить беседы, консультации с родителями о соблюдениях режимных моментов и закаливающих процедур дома. Закаливающие процедуры могут включать в себя полоскание горла комнатной температуры после сна, ходьбу по «дорожке здоровья», которую родители могут сделать сами, также оказывает закаливающий эффект чистка зубов на ночь и т. п. Рассказ ребенка о здоровом образе своей семьи, может быть интересен другим детям из группы. Самое важное не просто сформировать понимание основ ЗОЖ, но и желание и умение им следовать в дальнейшей жизни.

Список литературы

1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

2. Голицина Н.С. Копилка педагогических идей. Работа с кадрами / Н.С. Голицина. – М.: Скрипторий, 2007.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Елжова Н.В. Педсоветы, семинары, методические объединения в ДОУ / Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

4. Мироненко М.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни / М.С. Мироненко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=48625 (дата обращения: 31.03.2021).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)