

*Волошенко Анастасия Александровна*

воспитатель

*Коротченко Анжела Владимировна*

воспитатель

*Мелещенко Светлана Яковлевна*

воспитатель

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

### **ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, дошкольный возраст, дошкольная образовательная организация, здоровьесберегающие технологии.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Современная жизнь ставит перед нами много новых задач, среди которых самой актуальной, по нашему мнению, на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее – это наши дети. Россия только тогда будет сильной и процветающей страной, когда её подрастающее поколение будет здоровым. «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Из определения о здоровье следует, что выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

В последние годы проблемы здоровья детей приобрела новое осмысление. Если раньше её решение связывалось преимущественно с медико-биологическими или санитарно-гигиеническими факторами, то сегодня доказано, что «здоровье человека – это целостное, системное явление природы, которое обусловлено, как естественными и социальными внешними факторами, так и внутренними, определяющими психологическое отношение человека к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует собственную жизнь». Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Направленность ребенка на здоровый образ жизни определяется следующими факторами: особенности развития государства, общественное мнение, технологическая обстановка, воспитательно-образовательный процесс, семейное воспитание. Особое место в данном списке должна занять система дошкольного и школьного воспитания детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой.

В создании подходящих условий для формирования у дошкольников здорового образа жизни большую роль играет дошкольная организация. В детском саду нужно выстроить специальную пространственную среду, которая стимулирует поисково-практическую деятельность и познавательные интересы детей. Требуется создать такой оздоровительный режим, который позволяет закладывать у детей дошкольного возраста основополагающие навыки по формированию основ здорового образа жизни. Педагогам нужно воспитывать в детях

чувство ответственности за свое здоровье и правильное отношение к нему. Главное направление в работе по оздоровлению детей – это осуществление лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий в детском саду. Крайне важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Дошкольная образовательная организация не может заменить семью и решить многие социально-экономические и материальные ее проблемы, она призвана поднимать воспитательный потенциал, авторитет семьи при помощи организации результативных взаимоотношений с родителями своих воспитанников. Основа взаимодействия «семья – дошкольная организация» определяется следующими направлениями: повышение педагогического уровня знаний родителей в период всего воспитания и обучения детей в дошкольной организации, консультирование родителей по вопросам воспитания психологами, согласование воспитательных педагогических действий педагогов и родителей, организация социально-педагогической помощи семье, совместная выработка наиболее соответствующих направлений совершенствования воспитания подрастающего поколения. Повышение воспитательной возможности семьи по формированию здорового образа жизни, возможно при условии положительно направленного взаимодействия семьи и дошкольной организации.

Средства формирования представлений о здоровом образе жизни – это основные инструменты, с помощью которых осуществляется своеобразный «механизм» доведения содержания деятельности до аудитории. К комплексу средств дошкольного образования относятся утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки, режим, полноценное питание, беседа, чтение художественной литературы, проведение спортивных мероприятий, рассматривание художественных иллюстраций.

Проблема оздоровления, воспитания и развития – целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и семьи на длительный период, состоящая из трех этапов.

Первый этап – знакомство детей с особенностями тела человека. В дошкольном возрасте овладение знаниями происходит через игру. Играя в

дидактическую игру «Назови и покажи», ведущий называет какое-то действие, а дети называют соответствующий орган и показывают его. В игре «Умею – не умею» – акцентируется внимание детей на умениях и физических возможностях своего организма. Дидактические игры помогают знакомить детей с тем, что организму для здоровья необходимы разные полезные продукты и витамины («Полезно – неполезно», «Составь меню», «Чудесный мешочек», «Красный – синий», «Разложи правильно»). Еще одной формой работы может быть «Размышления детей на тему…», проходящие в непринужденной обстановке. Дети собираются в круг, обычно это в послеобеденное время, и говорят о здоровье человека. Они рассказывают, как с родителями проводили время с пользой для здоровья. Также предлагается проблемная ситуация, обсуждая которую, дети методом проб и ошибок делают выводы о важности здорового образа жизни для человека. Большое внимание должно уделяться работе с наглядным материалом. В «уголке здоровья» много различных иллюстраций с изображением больного и здорового человека, полезных и вредных продуктов.

Сформировав у детей представления о человеке как о части природы, можно переходить ко второму этапу, цель которого – дать элементарные представления об отдельных частях тела и основных органов чувств, сформировать навыки ухода за ними. Чтобы на конкретном примере показать, к чему может привести несоблюдение человеком элементарных правил сохранение своего здоровья, использовать моделирование ситуации, цель которой – в реальных условиях показать, что здоровый человек – это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но еще и следит за здоровьем разных частей тела. Чтобы подвести детей к пониманию роли разных частей тела в организме человека, проводить игровой тренинг.

Цель третьего этапа – формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье человека, закрепление знаний о здоровом образе жизни. Организуя работу на этом этапе, стараться показать, что здоровый человек должен не только ухаживать за своим телом, но и соблюдать режим дня, заниматься спортом,

много гулять, закаливать свой организм. Этому способствуют занятия на спортивном комплексе, организация двигательной активности на прогулке.

Таким образом, детям дошкольного возраста педагоги могут только дать представления о здоровом образе жизни, а уже в школе и в семье формировать умения и навыки здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Анохина И.А. формирования у культуры в ДОУ / И.А. Анохина. – М.: Феникс, 2008. – 34с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 42. – 43.
3. Воробьева М.В. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.В. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. – №7. – С. 5.
4. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: авто-реф.дис.канд.пед.наук / Л.Г. Касьянова // Екатеринбург, 2004. – 22 с.
5. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья дошкольников. М.: Просвещение, 2002. – 314 с.
6. Маханева М.С. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.С. Маханева.
7. Нежин Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного / Н.В. Нежин // Дошкольное воспитание. – 2004. – №4. – С. 14–15.