

Резникова Дарья Александровна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №25»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** оздоровление ребенка, семья, родители.*

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Особое внимание следует уделить освоению элементарных норм и правил здорового образа жизни, поскольку оно является одним из основных компонентов физического развития ребенка. Дошкольный возраст имеет решающее значение в формировании фонда физического здоровья. Поэтому в этом возрасте важно формировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сознательную потребность в систематическом физкультурном и спорте. Детский сад и семья предназначены для того, чтобы заложить основу для здорового образа жизни, используя различные формы работы.

А в семье, в детском учебном заведении на ранней стадии развития, ребенку следует как можно скорее помочь понять устойчивую ценность здоровья,

достичь цели своей жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и укреплять свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни – усвоение определённых знаний, стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей системно осуществляется по следующим направлениям:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

В какой степени продумана, спланирована и организована деятельность по формированию культурных и гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, зависит ли она станет привычкой и будет ли она способствовать здоровью, физическому развитию, а также воспитанию культуры поведения, гигиеническому индивидуализму (собственной расческе, собственному платку, собственному полотенцу).

2. Формирование у детей представлений о значении человеческих органов и личной гигиены.

Посредством информационно-коммуникационных, игровых, здоровьесберегающих технологий (воздушно-контрастное закаливание, ходьба по дорожке здоровья, физические упражнения, развиваются полученные представления о значении человеческих органов и личной гигиены не только в непосредственно образовательной деятельности, но и в режимных моментах.

3. Формирование представлений о ЗОЖ в семье.

Участие семьи в образовательном процессе позволяет улучшить качество воспитания детей в области здравоохранения, поскольку родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в его дальнейшем развитии. Особое внимание следует уделить родителям важности для детского организма

сна, походки, еды и других рутинных моментов в процессе формирования студенческих идей о здоровом образе жизни.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, со сформированием привычки к чистоте, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Список литературы

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. – СПб.: Детство-Пресс, 2006. – 17 с.
2. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е.А. Исакова, Т.В. Смородина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №3. – С. 13–16.
3. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М., 2011. – 105 с.
4. Курбатова Л. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanio.ru/media/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-doshkolnogo-vozrasta-2559216> (дата обращения: 29.09.2021).