

**Белова Дарья Дмитриевна**

воспитатель

**Белова Анна Владимировна**

воспитатель

**Петрова Вера Сергеевна**

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №201 «Волшебница»

г. Тольятти, Самарская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация: статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни у дошкольников.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дошкольники.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и организма в целом, закладываются основные черты личности, формируется характер маленького человечка. В настоящее время на фоне экологического и социологического неблагополучия отмечается ухудшение здоровья. Большинство выпускников дошкольных учреждений приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья и это не, потому что с детьми не ведётся работа в ДОУ, а потому, что не все родители заинтересованы в здоровом образе жизни и полагаются только лишь на педагогов, отодвигая на дальний план воспитание и развитие детей, уверяя себя в том, что работы с ребёнком в ДОУ достаточно.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим воздействиям.

Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивида в своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удаётся сформировать и закрепить в сознании дошкольников принципы и навыки здорового образа жизни, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- отказ от вредных привычек
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- психоэмоциональная регуляция

Привычки здорового образа жизни должны входить в повседневную жизнедеятельность каждого человека. Ежедневно, не изменяя своим привычкам, и ведя здоровый образ жизни, дети формируют своё отношение к оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных качеств, подвижности суста-

вов, гибкости тела, умению сочетать движения различных частей тела и формированию правильной осанки. И можем выделить главные аспекты здорового образа жизни дошкольника:

- укрепляющий здоровье жизненный режим;
- физическая культура и занятия спортом;
- рациональное питание;
- гармоничные отношения между людьми;
- личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение;
- профилактика простудных заболеваний, закаливаний.

Педагоги и родители должны научить детей: внимательно относиться к своему здоровью, одеваться по погоде, внимательно относиться к профилактическим осмотрам, прививкам; замечать и самостоятельно ликвидировать беспорядок в своём внешнем виде; без напоминания взрослого перед едой быстро и чисто мыть руки и лицо; самостоятельно мыть своё тело (намыливать и смыть водой); перед сном самостоятельно мыть ноги; готовить постель ко сну и убирать ее после сна; после еды полоскать рот (или чистить зубы) и мыть свой стаканчик; причёсываться; обслуживать себя в быту, использовать по назначению предметы гигиены, быть опрятным; ощущать своё самочувствие и при малейшем недомогании и дискомфорте обратиться к взрослому; совместно с взрослыми выбирать полезные продукты и помогать готовить из них блюда.

Таким образом, под здоровым образом жизни понимается система поведения ребёнка в процессе его жизнедеятельности, которая основана на личном опыте, традициях и принятых нормах поведения. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система привычек и поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которое обеспечивает его физическое и психологическое здоровье.

### ***Список литературы***

1. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации. – Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 44 с.
2. Голубева Л. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей / Л. Голубева, И. Прилепина // Дошкольное воспитание. – 2001. – №1.

3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000.
4. Ошкина А.А. Формирование здорового образа жизни дошкольников: учебно-методическое пособие к курсу «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». – Тольятти: ТГУ, 2007.
5. Игнатьева А.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у младших дошкольников с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/12/formirovanie-nachalnyh-predstavleniy-o-zdorovom-obraze> (дата обращения: 22.02.2022).