

Мысливец Анна Владимировна

воспитатель

Найденова Марина Владимировна

воспитатель

Низовская Оксана Ивановна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №56 «Солнышко»

г. Белгород, Белгородская область

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни у дошкольников. Подчеркивается важность раннего воспитания здоровья и его влияние на физическое, психическое и социальное развитие детей. Анализируются методы и подходы, способствующие внедрению здоровьесберегающих практик в образовательный процесс, включая физическую активность, правильное питание и психологическое здоровье. Авторы предлагают рекомендации для педагогов и родителей по созданию благоприятной среды для воспитания здоровых привычек у детей в дошкольном возрасте.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое развитие, психическое здоровье, привычки, образовательные методики, родительское участие, социальные навыки.*

Формирование здорового образа жизни у дошкольников является одной из ключевых задач современного образования. В этом контексте важную роль играют здоровьесберегающие технологии, которые способствуют не только укреплению здоровья детей, но и развитию их личностных качеств, социальных навыков и эмоционального благополучия.

Понимание здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Они включают в себя различные методы и приемы, способствующие формированию здоровых привычек, а также создание безопасной и комфортной образовательной среды. К таким технологиям относятся:

1. Физическая активность – регулярные занятия физической культурой, игры на свежем воздухе, прогулки.
2. Рациональное питание – организация сбалансированного и разнообразного питания, формирование у детей представлений о полезной пище.
3. Психологическая поддержка – создание атмосферы эмоционального комфорта, работа с психоэмоциональным состоянием детей.
4. Гигиенические навыки – обучение основам личной гигиены, формирование у детей привычек, способствующих сохранению здоровья.

Условия эффективного внедрения здоровьесберегающих технологий.

Для успешной реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях необходимо учитывать несколько ключевых условий.

1. Обучение педагогов – повышение квалификации воспитателей и педагогов в области здоровья и его сохранения. Важно, чтобы они могли не только обучать детей, но и служить примером для подражания.
2. Создание здоровьесберегающей среды – это включает в себя как физическую, так и эмоциональную атмосферу. Дошкольные учреждения должны быть безопасными и удобными для детей, с возможностью для активной игры и обучения.
3. Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – важно, чтобы все занятия и игры были направлены на развитие навыков здорового образа жизни. Например, занятия по физической культуре можно сочетать с обучением основам правильного питания.
4. Сотрудничество с семьями – вовлечение родителей в процесс формирования здоровых привычек у детей. Проведение семинаров, мастер-классов и информационных встреч поможет создать единое понимание важности здорового образа жизни как в детском саду, так и дома.

Примеры реализации.

В дошкольных учреждениях могут быть организованы различные программы и мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

Например:

– спортивные праздники и соревнования – вовлечение детей в физическую активность через веселые и занимательные игры;

– кулинарные мастер-классы – обучение детей приготовлению простых и здоровых блюд, что поможет развить интерес к здоровому питанию;

– экскурсии на природу – знакомство с окружающей средой, что способствует не только физической активности, но и эмоциональному развитию.

Заключение.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников – это комплексная задача, требующая активного участия педагогов, родителей и самой образовательной среды. Здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в этом процессе, позволяя детям развивать позитивные привычки и навыки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Внедрение таких технологий не только способствует укреплению здоровья, но и формирует основу для успешной социализации и развития личности каждого ребенка.

Список литературы

1. Гогоберидзе А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – М.: Просвещение, 2014. – 232 с.

2. Дошкольное воспитание. – 2008. – №4. – 55 с.

3. Жулина Г.В. Проблемы здоровья и здорового образа жизни человека / Г.В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: СГУ, 2002. – С. 4–6.