

Логвинова Олеся Юрьевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье раскрываются возможности использования природы в работе по охране и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Автором отмечены результаты исследования, в ходе которого было выяснено, что здоровый образ жизни имеет положительное влияние на организм и его качества личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, старший дошкольный возраст, дети, адаптация, дошкольники.

В настоящее время вопрос физического воспитания и здоровья, организации здорового образа жизни является одной из актуальных проблем современных дошкольников. Наше будущее поколение больше остальных подвержены неблагоприятному воздействию условий окружающей среды. Это значительно влияет на физическую и психическую адаптацию и последующие их нарушения. Дошкольникам сложно приспосабливаться к новым меняющимся условиям жизни, процессам обучения, справляться с волной стресса.

Уровень культуры современного общества во многом зависит от использования личных индивидуальных способностей организма. Важно уделять большое внимание своему здоровью и своей физической форме. Формирование личности может происходить только в условиях общественной жизни и сферы, в работе, обучении, при общении с людьми.

Давайте рассмотрим по подробнее, что же можно считать здоровым образом жизни. К здоровому образу жизни можно отнести определенный набор форм и методов, которые выстраивают ежедневную физическую культуру жиз-

ни человека, основаны на обязательных и индивидуальных особенностях личности для поддержания норм и жизнедеятельности организма [1, с. 444].

Здоровье всегда являлось одним из важнейших потребностей для жизни человека, оно определяет его способность к дальнейшему труду, помогать гармонично развивать всесторонне личность. Под здоровым образом жизни можно понимать индивидуальную организованную систему поведения и привычек отдельного человека в его повседневной жизни, которые направлены на сохранение и улучшение его здоровья.

К условиям здорового образа жизни, которые важно соблюдать можно отнести режим дня, двигательный режим, правильное рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, осуществление мер по закаливанию организма, отказ и устранение вредных пагубных привычек.

Было проведено исследование, в ходе которого было выяснено, что здоровый образ жизни имеет положительное влияние на организм и его качества личности. При соблюдении правил здорового образа жизни можно отметить, что у личности формируются такие навыки как собранность, оптимизм, высокая энергия, выносливость, умение найти для себя интересующие занятия и увлечения. Заметно и улучшение психического и психологического состояния личности ребенка, проявляется хорошее самочувствие, повышенная работоспособность, понижается уровень заболеваемости и болезненных ощущений в организме, ребенок может быстро восстанавливать свои силы после умственной и физической нагрузки, в целом улучшаются все деятельность основных систем организма [2, с. 144].

Важным аспектом при организации здорового образа жизни является распорядок дня и соблюдение режима. Наиболее оптимальным распорядком будет вставать в одно и то же время ежедневно, выполнять утреннюю гимнастику и гимнастику после сна, важно выполнять умственную деятельность в определенные отведенные часы, организовывать и выполнять психическую и физическую работу, важно не забывать соблюдать правила личной гигиены.

Для педагога ставится задача организовать условия для формирования правильного здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Стоит зна-

комить детей с знаниями о физическом здоровье через организацию общего образовательного процесса. Именно поэтому основы здорового образа жизни будут всегда являться главной предпосылкой для развития разных сторон личности и жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста [3, с. 112].

Стоит учитывать важность занятий физкультурой и физической активностью в течение дня. Так как именно занятие спортом и физической культурой должны приносить удовольствие и радость, положительные эмоции. Они должны повышать стремление ребенка к саморазвитию и самовоспитанию, самосовершенствованию. При вовлечении детей старшего дошкольного возраста с использованием методов физического воспитания, можно рассчитывать на их саморазвитие культуры их здоровья. Педагоги в условиях специально организованного пространства для саморазвития могут стать проводниками для совершенствования личности и ее физического развития.

Рассмотрим роль влияния здорового образа жизни и физического воспитания при становлении личности детей старшего дошкольного возраста. Здоровый образ жизни помогает организовать гармоничную эволюцию личности, формирует и укрепляет ее здоровье, может обеспечить долголетие. Для мобилизации защитных сил организма важно соблюдать распорядок дня, организовывать ежедневную активность и здоровое питание, выполнять процедуры по закаливанию организма.

Важно учитывать тот факт, что именно физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и закаливание организма, подготовка к гармоничному развитию функций и способностей детей старшего дошкольного возраста, стоит уделить особое внимание формированию жизненно важных двигательных способностей и навыков организма детей дошкольного возраста [4, с. 954].

Нужно не забывать, какую важную роль в формировании личности играет физическая культура и спорт. Они помогают предоставить возможности для развития физических, нравственных, эстетических, трудовых, а также интеллектуальных возможностей и качеств детей старшего дошкольного возраста. При организации спортивной деятельности для детей дошкольного возраста можно проиграть раз-

личные социальные ситуации, с которыми может столкнуться ребенок. Это позволяет развивать личность и накапливать, и нарабатывать жизненный социальный опыт. Ребенок в ходе организованной спортивной деятельности может выстроить свою систему установок личности и своих жизненных ценностей.

Педагогу важно не забывать, что человек сам является творцом своего здоровья, за которое важно всегда бороться. Именно поэтому стоит ежедневно напоминать дошкольникам о важности ведения здорового и активного образа жизни, заниматься физической культурой, спортом, и закаливанием, соблюдать правила личной гигиены. Это все приведет в гармонии всего организма, процессов в нем, поддержании здоровья и долголетия [5, с. 144].

Список литературы

1. Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. – М.: Детство-Пресс, 2022. – 444 с.
2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина // Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. – М.: ВКТ: Академия Развития, 2021. – 144 с.
3. Колдина Д.Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1–3 лет / Д.Н. Колдина. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 112 с.
4. Недомеркова И.Н. Физическое развитие детей 3–4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. – М.: ИЛ, 2019. – 954 с.
5. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. – М.: Учитель, 2024. – 144 с.