

Худобина Юлия Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №72 «Мозаика»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ДОУ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей дошкольного возраста как ключевой задачи дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Автор определяет структуру понятия ЗОЖ применительно к дошкольнику, выделяя его основные компоненты: рациональный режим, питание, двигательную активность, гигиенические навыки и благоприятный психологический климат. Представлена модель системной работы в ДОУ, интегрирующая создание здоровьесберегающей среды, физкультурно-оздоровительную деятельность, образовательный процесс, профилактические мероприятия и обязательное партнерство с семьей. Делается вывод о том, что комплексный подход, вовлекающий всех участников образовательных отношений, способен сформировать у ребенка стойкие позитивные установки на сохранение и укрепление собственного здоровья, которые станут фундаментом его будущего благополучия.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), дошкольный возраст, дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), здоровьесберегающая среда, двигательная активность, культурно-гигиенические навыки, физкультурно-оздоровительная работа, работа с родителями, профилактика, системный подход.

Введение.

В контексте современных вызовов, связанных с цифровизацией, снижением естественной двигательной активности и ростом психоэмоциональных нагрузок, сохранение здоровья детей становится национальным приоритетом. Дошкольный возраст признан сенситивным периодом для воспитания ценностных ориентаций

и привычек. Именно в это время закладывается отношение ребенка к своему телу, формируются базовые поведенческие паттерны, которые впоследствии определяют качество его жизни. Следовательно, деятельность дошкольного образовательного учреждения по формированию культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) перерастает из частной педагогической задачи в центральную, стратегическую цель всего воспитательно-образовательного процесса.

Содержательное наполнение понятия «ЗОЖ» для дошкольника.

Здоровый образ жизни для ребенка-дошкольника – это не свод правил, а гармонично организованная жизнедеятельность, способствующая оптимальному развитию и адаптации. Его ядро составляют следующие установки.

1. Режим дня как ритмичная основа, обеспечивающая предсказуемость и баланс между активностью (играй, занятиями) и отдыхом (сон, спокойные виды деятельности).
2. Осознанное питание – формирование представлений о полезной пище и воспитание правильного пищевого поведения.
3. Двигательная активность как естественная потребность и основа физического развития, реализуемая в разных формах.
4. Устойчивые гигиенические навыки и основы закаливания, направленные на профилактику заболеваний и развитие самостоятельности.
5. Безопасное поведение в быту, на природе, в общении.
6. Эмоциональное благополучие, позитивное самоощущение в группе сверстников и в семье.

Структура системной работы по формированию ЗОЖ в ДОУ.

Успех возможен только при условии перехода от эпизодических мероприятий к выстроенной системе, охватывающей все аспекты пребывания ребенка в детском саду.

1. Организация здоровьесберегающей среды и режима. Это фундаментальный уровень. Пространство группы и участка должно стимулировать движение (спортивные уголки, разнообразный инвентарь) и безопасную познавательную активность. Режим дня строится строго в соответствии с СанПиН, гарантируя

достаточную продолжительность прогулок, дневного сна, рациональное чередование видов деятельности.

2. Интеграция образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Данное направление реализуется через:

- *специально организованные занятия*: физкультура, познавательные беседы о человеке, безопасности, здоровом питании;
- *режимные моменты как воспитательные ситуации*: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (воздушные, водные), прием пищи, подготовка ко сну.
- *непосредственно-образовательную деятельность в других областях*: чтение и обсуждение художественных произведений, дидактические игры («Полезно-вредно», «Азбука здоровья»), сюжетно-ролевые игры («Спортивная клиника», «Кафе витаминка»), продуктивная деятельность (рисование плакатов, лепка «Спортивная семья»);
- *досуговые мероприятия*: тематические «Дни здоровья», спортивные праздники, совместные с родителями походы и соревнования.

3. *Профилактическое и коррекционное направление*. Работа ведется в тесном контакте с медицинским работником ДОУ и включает: мониторинг здоровья детей, профилактику нарушений осанки и плоскостопия (через специальные упражнения и использование коррекционного оборудования), сезонную профилактику ОРВИ с помощью немедикаментозных средств (фитонциды, витаминизация, щадящее закаливание).

4. *Психолого-педагогическое сопровождение*. Создание благоприятного микроклимата в группе, развитие у детей навыков общения, разрешения конфликтов, умения распознавать и выражать свои эмоции – неотъемлемая часть ЗОЖ.

5. *Сотрудничество с семьей как необходимое условие эффективности*. Усилия ДОУ теряют смысл без поддержки и единой стратегии в семье. Формы взаимодействия:

- *информационно-просветительские*: стенды, памятки, буклеты, консультации на актуальные темы (организация домашнего режима, значение подвижных игр, детский травматизм);

- *обучающие и вовлекающие*: мастер-классы, открытые просмотры, совместные проекты («Аптечка на подоконнике» – выращивание лука и зелени), спортивные мероприятия;
- *индивидуальные*: беседы по запросу родителей или инициативе педагога о конкретных вопросах здоровья и развития ребенка.

Заключение.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников – это комплексная, многоуровневая педагогическая задача, решение которой требует системного подхода. Он подразумевает не просто сумму мероприятий, а целенаправленное моделирование всего уклада жизни ДОУ, где здоровьесберегающие технологии, образовательное содержание, практическая деятельность и эмоциональный комфорт сливаются в единый процесс. Результатом такой работы становится не только снижение заболеваемости, но и качественные изменения в сознании и поведении ребенка: осознанное выполнение гигиенических правил, активная жизненная позиция, интерес к физической культуре и понимание личной ответственности за свое самочувствие. Таким образом, ДОУ выполняет свою миссию, закладывая прочный фундамент культуры здоровья, на котором в дальнейшем будет строиться благополучная и продуктивная жизнь личности.