

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы формирования у детей активного осмысленного отношения к своему здоровью и его укреплению. Автор демонстрирует использование в работе с детьми различных форм, средств и методов формирования представлений о ЗОЖ.

В последние годы наблюдается негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических слоев населения, в том числе и детей дошкольного возраста. В формировании физического и психического здоровья человека дошкольный возраст является основополагающим. В этот период идет развитие органов и функциональных систем организма, формируется характер, отношение к себе и окружающим людям. Именно в этом возрасте необходимо формировать у детей активное осмысленное отношение к своему здоровью и его укреплению. Согласно исследованиям экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека примерно на 50 % зависит от образа его жизни, поэтому работа педагога должна быть направлена на развитие у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ, формирование поведения, адаптированного к социальным и природным условиям окружающей среды. Н.А. Фомина понятие "здоровый образ жизни" определяет как активную деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни являются правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Вопросу формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста посвящены работы И.М. Новиковой, М.Д. Маханевой, В.А. Деркунской, В.Г. Алямовской, Ю.Ф. Змановского, Н.Н. Авдеевой, М.Ю. Картушиной. Исследователи данной проблемы определяют следующие общие особенности представлений дошкольников о ЗОЖ:

- большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества присущие здоровому человеку затрудняются;

- только небольшое количество детей связывает здоровье с состоянием психологического комфорта;

- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья человека в условиях большого города;

- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха; сбалансированного питания, санитарно – гигиенических норм, состояния окружающей среды.

Условиями эффективной работы по формированию элементарных представлений о ЗОЖ являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических составляющих компонентах ЗОЖ;

- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности;

- соблюдение принципа интеграции;

- построение образовательного процесса с учетом комплексно – тематического принципа.

В своей работе мы определили следующую цель – формировать у старших дошкольников представления о здоровом образе жизни, вовлекая родителей в активное сотрудничество по данному направлению.

Содержание работы по формированию у детей представлений о ЗОЖ мы подразделили на несколько тематических блоков:

- 1 блок "Я – человек";

- 2 блок "Соблюдаем правила гигиены";

- 3 блок "Физкульт – ура";

- 4 блок "Полезные привычки".

Решение задач каждого блока предусматривалось как во время организации непосредственно образовательной деятельности по различным образовательным областям (Познание, Физическая культура, Коммуникация), так и во время совместной деятельности (чтение и обсуждение прочитанного, совместная продуктивная деятельность), в режимных моментах (ситуативные разговоры, решение проблемных ситуаций).

Здоровый образ жизни – понятие, которое неразрывно связано с семьей. Родители должны быть примером для своих детей, в единстве с педагогами развивать мотивацию и потребность детей в здоровом образе жизни. Организуя взаимодействие с родителями по данной теме, мы использовали в своей работе педагогическую технологию И.М. Новиковой, методические рекомендации В.А. Деркунской. Развитие взаимодействия с родителями с целью повышения уровня их знаний о ЗОЖ, ознакомления с методами и приемами формирования пред-

ставлений детей о ЗОЖ, вовлечения в образовательный процесс по данному направлению строилось в несколько этапов. На первом этапе шло изучение индивидуальных особенностей семей, их запросов по отношению к ДОУ по вопросам укрепления здоровья детей через анкетирование и беседы.

Второй этап совместной работы включал в себя просвещение и консультирование родителей. На родительском собрании мы ознакомили родителей с программой по формированию у детей представлений о ЗОЖ, выяснили, что вкладывают в понятие "здоровый образ жизни" сами родители. Для родителей были подготовлены информационные буклеты "Формула правильного питания", "Профилактика простудных заболеваний", стенгазета "Активный отдых – это здорово", проведены консультации "Организация двигательной деятельности ребенка – дошкольника", "Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка". Для консультирования родителей по здоровому образу жизни были привлечены специалисты дошкольного учреждения, медицинский персонал.

На следующем этапе включили родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность по данному направлению. Для пропаганды двигательной активности организовали акцию "Начните утро с зарядки", во время которой родители имели возможность вместе с детьми выполнить утреннюю гимнастику в детском саду. Для пропаганды активного отдыха организовали совместный спортивный досуг, в котором участвовали дети, родители и сотрудники дошкольного учреждения.

Чтобы привлечь родителей к совместной с детьми и педагогами деятельности по развитию представлений о ЗОЖ, мы решили создать детский альбом "Большая книга здоровья". Мы предложили каждой семье оформить одну страничку детского альбома "Здоровый образ жизни". Каждая страница этого альбома рассказывает об одном из условий ЗОЖ: правильном питании, активном отдыхе, соблюдении режима дня, безопасному поведению человека и т.д. Родители помогли нам в организации интересной выставки "Нужные предметы для нашего здоровья". Экспонатами этой выставки оказались не только предметы личной гигиены, но и различные массажеры, спортивные атрибуты. Пригласив на выставку детей из других возрастных групп, дети побывали в роли экскурсоводов, тем самым не только закрепили свои знания, но и передали их своим друзьям по детскому саду.

Чтобы наши дети в практической деятельности закрепляли сформированные представления о ЗОЖ, мы предложили детям и родителям интересный проект – съемку видеоролика, который так и назвали "Будьте здоровы". Главными героями этого ролика стали сами дети. Начиная эту работу, дети уже имели представления о том, что значит быть здоровым, что для этого необходимо делать. Дома дети вместе с родителями выучили стихи о пользе спортивных занятий, приготовили атрибуты для съемок – ролики, велосипеды. В группе слепили буквы из пластилина для мультипликационной заставки – плаката "Будьте здоровы". Съемки проходили в игровой форме. Дети, совместно с педагогами, были активными режиссерами, артистами, поэтами. Свой видеоролик мы презентовали родителям и детям из других групп.

Использование в работе с детьми различных форм, средств и методов формирования представлений о ЗОЖ, активное вовлечение в этот процесс родителей позволили нам добиться положительных результатов по данному направлению. По результатам сравнительной диагностики можно отметить, что вырос уровень представлений детей о здоровом образе жизни, в практической деятельности дети демонстрируют сформированные навыки и умения в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Среди родителей возрос уровень ответственности за сохранение и укрепление здоровья своих детей, повысился интерес к сотрудничеству с педагогами дошкольного учреждения.

#### **Список литературы**

1. Деркунская В.А. Образовательная область "Здоровье", Спб., 2013.
2. Как обеспечить безопасность дошкольников./К.Ю.Белая, В.Н.Зимонина, Л.А.Кондрыкинская. М.,1998.
3. Каргушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 2007.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М, 2009.
5. Сотрудничество детского сада и семьи: забота о здоровье дошкольника // Социальное партнерство детского сада с родителями. М., 2013.
6. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни / Управление ДОУ. 2004. №1.