ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Говорухина Анна Алексеевна
воспитатель МБДОУ детский сад "Теремок" Боковский район, Ростовская область
govorukhina.anna@yandex.ru

Лазаренко Екатерина Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики дошкольного образования ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
laz-kate@yandex.ru

Аннотация: в данной статье рассмотрены подходы к пониманию «здоровый образ жизни». Особенности представлений о здоровом образе жизни у детей. Аспекты здорового образа жизни дошкольников. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Дальнейшее планирование экспериментального изучения проблемы исследования.
Ключевые слова: здоровый образ жизни; дошкольник; аспекты здорового образа жизни; компоненты здорового образа жизни; образовательные технологии; стретчинг.

На сегодняшний день одной из актуальных проблем в воспитании детей дошкольного возраста является их приобщение к здоровьеукреплению и здоровьесбережению в жизнедеятельности, именно так как в этом возрасте у дошкольников формируется поведение и закладываются привычки из-за их высокой активности [7].

В связи с тем, что в современном обществе стремительно развивается тенденция к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, а особенно детей дошкольного возраста проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне.

В ФГОС ДО отмечается, что основной задачей в образовательном и воспитательном процессе детей дошкольного возраста является охрана жизни и укрепление психического и физического их здоровья. Также, в данном документе указывается, что в образовательной области «Физическое развитие», ключевым направлением в организации жизнедеятельности детей является «овладение элементарными правилами и правилами здорового образа жизни, становление ценностей здорового образа жизни» [11].

Исследование вопросов формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста представлено в трудах В.Г. Алямовской, З.Ф. Дудченко, К.Л. Казаковцевой, Т.Г. Карепова, М.Л. Лазарева, И.М. Новикова, Л.Г. Татарниковой и др.

Однако, несмотря на изученность различных аспектов данной проблемы, дальнейшего рассмотрения требует вопрос применения педагогических технологий в формировании здорового образа жизни у дошкольников, а также требуется поиск новых подходов к реализации данных технологий в практической деятельности ДОУ.

Цель нашего исследования – подбор и реализация технологий формирования у дошкольников основ здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях детского сада.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы формирования ЗОЖ с точки зрения психолого-педагогических исследований;
2. Определить практические шаги организации и проведения эмпирического исследования.

На первом этапе нашей работы, проведя анализ современной литературы по данной проблематике, мы выяснили, что авторы выдвигают разные подходы к пониманию «здоровый образ жизни». Так например З.Ф. Дудченко считает что это «активность личности, которая использует предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития» [4].

По мнению Б.А. Воскресенского понятие здоровый образ жизни заключает в себя такие факторы, как правильно организованный физиологический оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиена, физкультура, закаливание, активный двигательный режим, продуманная организация досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание [3].

Б.Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни как «активную деятельность людей», цель которой, в первую очередь, сохранить и улучшить здоровье. При этом он указывает на то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а его формирование должна быть целенаправленным и постоянным в течение всей жизни [12].

«Здоровый образ жизни» можно определить как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, с помощью рационального режима дня, личной гигиены, здорового и правильного питания, психоэмоционального комфорта,

Возможность вести здоровый образ жизни зависит от пола, состояния здоровья человека, от условий его жизни, от наличия полезных и вредных привычек, возраста.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: рациональный режим дня, личная гигиена, здоровое и правильное питание, психоэмоциональный комфорт, закаливание организма, рациональная двигательная активность, профилактика заболеваний.

Важным значением в формировании ценностей ЗОЖ является то, что его нужно начинать формировать с дошкольного возраста.

Для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни — это потребность ребенка в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту дети осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.д. [1].

Выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм [6].

К компонентам здорового образа жизни дошкольников относятся: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния [10].

Рассматривая понятие «здоровый образ жизни» в комплексе можно условно распределить его на два центральных направления:

• ребёнок своими поступками организовывает условия для положительного состояния своего здоровья, и это активные его формы;

• ребёнок пытается не допустить развития привычек, оказывающих отрицательное воздействие на состояние здоровья.

Важное значение в образовательном процессе детского сада отводится технологиям формирования основ здорового образа жизни, ведь именно от правильно подобранных технологий будет зависеть успех в воспитательной деятельности.

Для формирования здорового образа жизни у дошкольников применяются различные образовательные технологии, они активно помогают ДОО в решении главных задач: повышают качество дошкольного образования, имеют огромную роль в воспитании детей, в формировании представлений о здоровом образе жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи [5].

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения ЗОЖ. К ним относятся:

1. Стретчинг – его суть заключается в упражнениях, которые направлены на растяжку мышц, чаще всего он применяется в лечебной физкультуре и в системе массажа. Упражнения стретчинга – это средство достижения расслабления. С помощью стретчинга повышается двигательная активность, выносливость, снижается эмоциональное и психическое напряжение [8].

2. В формировании у дошкольников представлений о ЗОЖ необходимо использовать систему физического воспитания и специально подобранные упражнения, цель которых будет заключаться в укреплении здоровья детей. Именно поэтому в группах детского сада ежедневно должна проводиться утренняя гимнастика, которая будет способствовать в создании бодрого, жизнерадостного настроения у детей, в укреплении их здоровья, развитии сноровки и физической силы [2].

3. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия [9].

4. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей

правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

5. Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

6. Гимнастика дыхательная – целью проведения является – укрепление здоровья дошкольников. Значимость такой гимнастики для общего физического развития детей старшего дошкольного возраста велико: гимнастика для органов дыхания помогает наполниться кислородом каждой клеточке организма дошкольника; упражнения учат детей дошкольного возраста управлять своим дыханием и т.д. [8].

Использование современных здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в здоровьесбережении, оздоровлении и укреплении здоровья дошкольников, активно помогает ДОО в решении главных задач: повышает качество дошкольного образования, имеет

огромную роль в воспитании детей, формировании представлений о здоровом образе жизни.

Используемые в комплексе современные здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на ЗОЖ. Только здоровый дошкольник с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистично настроен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Таким образом, проблема раннего формирования представлений о здоровом образе жизни актуальна, современна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является определяющим в формировании фундамента психического и физического здоровья.

Важное значение в образовательном процессе детского сада отводится технологиям формирования основ здорового образа жизни, ведь именно от правильно подобранных технологий будет зависеть успех в воспитательной деятельности.

Именно поэтому в дальнейшей нашей работе запланировано экспериментальное изучение уровня физической активности детей и их осведомленности о ЗОЖ, подбор и реализация педагогических технологий по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Ссылки на источники

1. Болотина Л. Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Л. Р. Болотина, С. П. Баранов, Т. С. Комарова. -М.: Академический Проспект, 2005. -240с.

2. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М.: Академия, 2007. – 446 с.

3. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническоевоспитание подростков и молодежи. - М., 2013. - с. 39.

4. Дудченко З.Ф. Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности // Здоровая личность. СПб.: Речь, 2013. С. 356–367.
5. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В. В. Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. - с.139-147.
6. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М.: Педагогика, 2009. – С. 13 - 25
7. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М.: Медицина, 2008 – 224 с.
8. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста: автореф. диссертации. – СПб., 2008.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
10. Сорокина И. Р. Особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников в условии детского дома / И. Р. Сорокина, О. В. Елисеева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 20 (79). — С. 626-628. — URL: https://moluch.ru/archive/79/14152/ (дата обращения: 09.09.2020).
11. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва [Электронный ресурс] URL - file:///C:/Documents%20and%20Settings/user/Мои%20документы/fgos_ru_doshk.pdf.pdf (дата обращения: 26.07.2020).
12. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 416 с.

FORMATION OF THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL AGE

Govorukhina Anna
teacher MBDOU kindergarten "Teremok" Bokovsky district, Rostov region
govorukhina.anna@yandex.ru

Lazarenko Ekaterina
Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Pedagogy of Preschool Education, FSBEI HE "VGSPU"
laz-kate@yandex.ru

Abstracts: This article discusses approaches to understanding the "healthy lifestyle". Features of ideas about a healthy lifestyle in children. Healthy lifestyle aspects of preschoolers. The goal of health-saving technologies in preschool education. Further planning of the experimental study of the research problem.
Key words: healthy lifestyle, preschooler, aspects of a healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle, educational technologies, stretching.