

**Козлитина Марина Николаевна**

бакалавр психол. наук, воспитатель

**Бережная Юлия Викторовна**

бакалавр пед. наук, воспитатель

МБДОУ «Д/С №48 «Вишенка»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни у ребенка с учетом возрастных особенностей. Авторами отмечено, что особое внимание следует уделять отношению ребенка к здоровью окружающих и осознанию ребенком того, что поддержание здоровья является одной из важнейших жизненных ценностей.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, старший дошкольный возраст.*

Здоровье человека – одна из основных дисциплин, изучаемых наукой. Качество здоровья человека влияет на все стороны его жизни и проявляется как физически, так и психологически и социально.

Согласно формулировке, которую дает в своей работе Е.Р. Маргиев, здоровье – это не просто отсутствие болезней. Оно подразумевает под собой положительное и охотное выполнение своих жизненных функций. По сути, это означает, что человек не просто приспособлен к жизни, но и получает от этого радость.

Согласно формулировке, данное здоровью в Уставе ВОЗ, здоровье является состоянием, которому свойственно не просто отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Таким образом, здоровье можно рассматривать как ценностно-социальную модель, в которой большую роль играет психология и мировоззрение человека.

Давайте проанализируем два понятия, связанные с этим вопросом: образ жизни в целом и здоровый образ жизни.

Образ жизни состоит из особенностей повседневной жизни конкретного человека, включая его быт, то, как он пользуется свободным временем, как удовлетворяет материальные и духовные потребности, какими правилами поведения он руководствуется. Существуют доказательства того, что качество здоровья человека на 50 процентов зависят от того, какой образ жизни он избирает. Остальные проценты распределяются между наследственными факторами и внешними, независящими от человека. Такое соотношение дает ясно понять, влияние, которое может оказать пропаганда здорового образа жизни для детей школьного и особенно младше-школьного возраста.

Само существование понятие о «здоровом образе жизни» свидетельствует о связи между здоровьем человека и тем, какую жизнь он ведет. Данное понятие включает в себя все факторы, способствующие тому, чтобы человек полноценно функционировал как часть общества во общественной, социальной и профессиональной сферах. Такой образ жизни во многом ориентирован на поддержание и улучшение как личного, так и общественного здоровья.

Поддержание здорового образа жизни, согласно Б.Н. Чумакову помогает человеческому организму в накоплении резерва своих сил, для успешного функционирования вне зависимости от экономических, политических или социально-психологических изменений.

#### Когда лучше начинать образование

Большинство привычек, которые человек проносит через всю свою жизнь формируются именно в детстве. Исследователи считают, что здоровый образ жизни в большей степени определяется конкретным человеком. Именно поэтому воспитательные программы сегодня нацелены на то, чтобы дети научились ответственно относиться к вопросу здоровья, как своего, так и окружающих. Чтобы добиться этого, необходимо сотрудничество педагогики, психологии и медицины. Помимо этого, большую роль играет общество, поддерживающее данную стратегию обучения.

Чтобы решить задачу формирования здорового образа жизни у ребенка, необходимо учитывать возрастные особенности.

Возьмем для примера ребенка шести лет. В этом возрасте происходит очевидный скачок в развитии организма: росте, весе, жизненной емкости легким, повышается двигательная активность. Таким образом, главными физическими качествами этого возраста являются выносливость, скорость, сила. У детей активно развивается моторика, сильно повышается осознанность их действий. С этого возраста дети начинают осваивать различные виды спорта и развивать свои навыки по собственному желанию.

Помимо этого, изменения и развитие происходят в психологии, самоосознании и мировоззрении человека, также активно формируются его отношения с окружающими, определяется его место в социуме. Ребенок начинает осознавать свой потенциал и решает, каким человеком он хотел бы быть в будущем. Так, в шесть лет формируется его начальное восприятие собственного «Я», что влияет на все стороны жизни ребенка.

Впервые ребенок начинает ясно осознавать отношение к себе других людей, что влияет и на его собственное мировоззрение. Формируется его понятие о долге, восприятии собственной внешности и стремление быть здоровым. Именно в этот период возможно начать формирование здорового образа жизни человека.

Итак, на основе всего изложенного, можно заключить, что для воспитания здорового ребенка в частности, здорового поколения – в целом, необходимо начинать процесс формирования здорового образа жизни уже в детском саду.

Не стоит забывать, что понятие «здоровья» приобретает широкий характер и включает в себя не только физическое здоровье, но и нравственное, психологическое и социальное воспитание личности.

Поэтому в работе с детьми старшего дошкольного возраста, стоит прикладывать целенаправленные усилия в формировании их представлений о себе и окружающем их мире, знаний и поведения. Особое внимание следует уделять отношению ребенка к здоровью окружающих и осознанию ребенком того, что поддержание здоровья является одной из важнейших жизненных ценностей.