

**Пронина Наталья Андреевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье описывается формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Предложен комплекс мер по формированию ЗОЖ, который выполняет педагог, психолог и родители.

*Ключевые слова:* дети, дошкольники, дошкольный возраст, семья, здоровый образ жизни.

Здоровье – великая ценность, которая принадлежит человеку по праву рождения, но люди не слишком ценят этот дар, с малых лет ребенок, видя негативный пример взрослых, ест вредный и калорийный фаст-фуд, ведет малоподвижный образ жизни, проводит длительное время за компьютером или планшетом, которые негативно влияют на зрение. Ученые бьют тревогу: 15% детей в России имеют избыточную массу тела.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования здорового образа жизни. То, что было заложено в детстве, человек пронесет через всю жизнь и привьет полезные привычки последующему поколению.

Под здоровьем мы будем понимать «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [5].

Выделяют физическое, психическое и социальное здоровье.

Вопросами здорового образа жизни интересовались многие врачи и физиологи: В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов и др. Внесли педагогическое обоснование основ здорового образа жизни детей В.П. Вахтеров, Н.К. Крупская, П.Ф. Лесгафт, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский.

Приобщение детей дошкольного возраста тема очень актуальная, она беспокоит умы многих современных исследователей: С.А. Бурда [1], Л.А. Бурухина [2], О.А. Парфенова [4] и др.

Под здоровым образом жизни мы вслед за В.И. Дубровским будем понимать следующее: «Активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление негативных факторов, возникновение и развитие заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни. В более узком и конкретном виде – максимально благоприятное для общественного и индивидуального здоровья проявления медицинской активности» [3, с. 35].

Воспитатель играет очень важную роль в жизни дошкольника. Педагог должен владеть знаниями о здоровом образе жизни, способах и приемах укрепления здоровья, закаливания, индивидуальных и возрастных особенностях детей дошкольного возраста, закономерностей развития дошкольников, специфики профессионально-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни в ДОО, факторов, влияющих на здоровье дошкольника.

Педагог должен уметь укреплять свое здоровье и здоровье своих подопечных, использовать двигательную активность детей в повседневной жизни, приобщать дошкольников к здоровому образу жизни, осуществлять проектирование и мониторинг физического развития детей, владеть навыками организации развивающей предметно-пространственной среды и физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной организации и в семье, уметь привлечь родителей к формированию здорового образа жизни у детей.

Разработка программы по формированию здорового образа жизни является неотъемлемой частью воспитательной работы и формирования человеческой личности. Формирование здорового образа жизни нужно осуществлять незаметно, с помощью игры, вырабатывая у ребенка полезные привычки, которые он пронесет через всю жизнь.

Ежедневная утренняя гимнастика развивает сноровку, укрепляет здоровье, дарит хорошее настроение на весь день.

Большое значение для формирования представлений у дошкольника о здоровом образе жизни играют подвижные игры. Их может организовывать или воспитатель, или сами дети в зависимости от возраста детей. Проводить их можно во время прогулок, на специальных занятиях, между занятиями.

Целью физкультурных занятий является укрепление здоровья ребенка. Этому способствуют выполнение разнообразных физических упражнений, развивающих гибкость, ловкость, хорошую координацию движений, силу и выносливость. Время от времени комплекс упражнений следует менять на новый, чтобы у детей не было привыкания.

Развить интерес ребенка к здоровому образу жизни можно через разные виды спортивной деятельности: утреннюю гимнастику, корригирующую гимнастику после сна, спортивные игры, спортивные праздники и мероприятия, подвижные игры на прогулке.

Воспитатель может применять различные методические приемы при работе с детьми:

- применение художественной литературы способствует развитию здорового образа жизни: можно использовать чтение воспитателем рассказов, выучивание детьми стихов, потешек и прибауток, разгадывание загадок, также можно применить инсценированные литературных произведений;

- рассказы и беседы воспитателя о пользе здорового образа жизни способствуют усвоению знаний детьми;

- рассматривание иллюстраций, картин, плакатов способствует лучшему запоминанию информации и мотивирует дошкольников на то, чтобы они также придерживались здорового образа жизни;

- использование дидактических, ролевых и сюжетных игр;

- утренняя гимнастика и физкультминутки, которые можно проводить в творческой форме, с привлечением любимых героев из мультфильмов;

– самомассаж выполняется под руководством воспитателя, который показывает несложные приемы;

– пальчиковая и дыхательная гимнастика способствует развитию мелкой моторики и укреплению здоровья, упражнения демонстрирует инструктор по физической культуре.

Обязательно в работе с дошкольниками использовать такие приемы, как похвала и создание ситуации успеха, тогда дети будут стараться правильно выполнять упражнения, и у них сформируется правильная привычка.

Необходимо проводить активную работу с семьей по формированию у детей здорового образа жизни. Так можно проводить дни здоровья, где родители смогут принять участие в различных спортивных играх и соревнованиях, привлекать родителей в качестве соавторов для выпуска газет, посвященных здоровому образу жизни. Если есть родители, занимающиеся каким видом спорта или танцами, то можно организовать кружковую работу.

Очень познавательны для родителей круглые столы. Для их организации можно привлечь других специалистов детского сада: медицинскую сестру, преподавателя физкультуры.

Совместные туристические походы и прогулки способствуют развитию координации движений, силу, ловкость и выносливость, чистый воздух полезен всем: и детям, и взрослым, на таких занятиях у детей формируется чувство прекрасного, появляется любовь к природе родного края.

Дни открытых дверей позволяют родителям присутствовать на любом физкультурном мероприятии, проводимом в детском саду, и принять в нем активное участие.

С родителями также проводятся индивидуальные беседы и консультации со специалистами по поводу физического и психического здоровья детей.

Родители должны показывать детям положительный пример, вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, правильно питаться и не иметь вредных привычек. Ведь дети с детства усваивают те правила и нормы, которые были в их семье.

Очень важно также психологическое здоровье. Психолог может провести диагностическую работу по выявлению индивидуальных особенностей и соответствию возрастной норме, провести различные тренинги, консультации с родителями.

Таким образом, формирование здорового образа жизни – сложный и длительный процесс, начало которого находится в детстве. Важно, чтобы взрослые, родители и воспитатели детского сада, работали сообща и формировали полезные привычки ответственного отношения к главной ценности человека – своему здоровью. Очень важно развивать в детях активность и самостоятельность в этом вопросе.

### *Список литературы*

1. Бурда С.А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Текст] / С.А. Бурда, Н.Н. Кривунец // Молодой ученый. – 2018. – №46.2 (232.2). – С. 17–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/232/54074/> (дата обращения: 04.05.2021).
2. Бурухина Л.А. Взаимодействие ДОО и семьи в вопросах физического развития дошкольников и формирования у них навыков здорового образа жизни [Текст] / Л.А. Бурухина, О.Н. Бритвина, Н.В. Третьякова // Эксперимент и инновации в школе. – 2014. – №6. – С. 8–11.
3. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
4. Парфенова О.А. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через активный отдых [Текст] / О.А. Парфенова // Проблемы педагогики. – 2017. – №5 (28). – С. 54–56.
5. Устав Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/901977493>