

*Мамаева Наталья Юрьевна*

воспитатель

*Олейник Светлана Анатольевна*

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №187 «Солнышко»

г. Тольятти, Самарская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни в подготовительной к школе группе, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми данного возраста.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, здоровье, дошкольная организация, подготовительная к школе группа, вредные привычки, воспитание, семья, физическая культура.

Каждый из нас мечтает быть здоровым, но абсолютно здоровых людей не найти. Социальные условия и технологический прогресс крайне негативно влияют на состояние нашего здоровья. Ведь наряду с новыми способами лечения болезней, человечество строит заводы, выкидывает тонны отходов – эти и другие факторы оказывают влияние на окружающую нас среду, а она – на наше здоровье. Существуют способы борьбы с вредными факторами, которые могут приблизить нас к состоянию «полного здоровья».

Количество дошкольников, имеющих различные отклонения в здоровье, увеличивается с каждым годом. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Уровень психического и физического положения населения, состояние его здоровья влияет на благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

По данным Минсоцразвития, среди детей раннего дошкольного возраста, относительно здоровы около 70% детей. Данная цифра постепенно снижается к подростковому возрасту и к концу школьного обучения приближается к 40%. Главной причиной такой тенденции является несформированность у детей представлений о здоровом образе жизни. Как утверждают психологи – педагоги, ребенка можно воспитать до пятилетнего возраста, далее начинается его перевоспитание. Именно поэтому, наиболее ранний период жизни считается более благоприятным для формирования основ здорового образа жизни. Главным компонент этих основ – двигательная активность, которая снижена у значительного количества дошкольников и этому способствует ряд причин.

1. В большинстве семей отсутствует пример двигательной активности, а с развитием у многих взрослых зависимости от телефона и прочих гаджетов, семей с активной организацией досуга становится все меньше.

2. Современные родители в большей мере ориентированы на умственное воспитание ребенка. У родителей перестает присутствовать понимание значимости трудового воспитания детей, которое формирует навыки самостоятельности.

3. Увлечение ребенка телевидением, сотовым телефоном или компьютером. Данная проблема особенно актуальна в современном мире, многие родители намеренно приобщают ребенка к ним, чтобы «оторвать ребенка от себя или успокоить» и заняться собственными делами.

4. Гиперопека взрослых, стремление оградить и обезопасить ребенка.

5. Перенесение ответственности родителей за воспитание детей на сотрудников ДОУ. При этом уплотненный списочный состав многих детских садов не дает возможность физическому развитию ребенка в полном объеме.

Для укрепления здоровья, посредством двигательной активности, необходимо определить приоритеты в режиме дошкольника в условиях ДОО.

Первое место в двигательном режиме дошкольника должны составлять физкультурно-оздоровительные мероприятия. К таким мероприятиям относят: утреннюю гимнастику, подвижные игры, физкультурные паузы при умственных занятиях.

Второе место занимают занятия физической культурой, которая является основой по развитию и обучению двигательным навыкам дошкольника.

Третье место принадлежит самостоятельно организованной двигательной деятельности детей, которая дает возможность проявить каждому ребенку собственные двигательные возможности.

Тем самым, физкультурно-оздоровительные технологии в ДОО должны отображать три линии работы:

- приобщение детей к занятиям физической культурой,
- использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы;
- формирование потребности здорового образа жизни.

В нашем детском саду родители привлекаются к участию в спортивных мероприятиях, решающая роль которых – показать и рассказать о необходимости двигательной активности в семье. Данная форма воздействия является наиболее благоприятной для создания совместных условий ДОО и семьи в воспитании здорового ребенка.

В подготовительной группе мы проводим различные спортивные мероприятия для формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Например, спортивное семейное мероприятие: «Мама, папа, я – спортивная семья!». Для проведения мероприятия мы приглашаем родителей дошкольников. Ребенок и родители – одна команда. Команды соревнуются между собой в различных дисциплинах: бег, прыжки, приседания и другие. Цель данного мероприятия – показать важность спорта. Помимо проведения соревновательной деятельности, педагог проводит беседу с детьми и родителям об основных правилах здорового образа жизни.

Еще одним важным направлением в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни в подготовительной к школе группе является оформление информационных стендов на данную тему.

Несмотря на старания педагогов дошкольного учреждения, решающая роль в формировании личного потенциала и пропаганде здорового образа жизни всё-таки принадлежит семье. Поэтому, необходимо как можно чаще задействовать членов семьи дошкольников в различных мероприятиях, посвящённых формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

Подводя итог, можно сказать, что крепкое здоровье и хорошие физические данные – это возможность наиболее легкого приспособления к новым социальным условиям наших детей!

### ***Список литературы***

1. Железняк Ю.Д. Многолетний аспект интеграции образования, физического и спортивного воспитания детей дошкольного и школьного возраста / Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 2017. – 144 с.

2. Ионова В.А. Папа, мама, я – спортивная семья / В. Ионова, Л. Буренкова // Дошкольное воспитание. – 2017. – 100 с.

3. Приобщение школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры / М.Д. Кудрявцев, Е.А. Михалева, Н.А. Песняева [и др.]. – 2018. – 132с.

4. Свиридонова Т.Г. Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста / Т.Г. Свиридонова. // Альманах мировой науки. – 2021. – 104 с.

5. Семенова Т. Воспитание культуры здоровья у детей дошкольного возраста / Т. Семенова // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2020. – 122 с.