

Кузьмина Яна Вячеславовна

воспитатель

МАДОУ «Росток» СП Д/С «Росинка»

г. Нижняя Салда, Свердловская область

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Аннотация: в статье представлен возможный вариант организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Автором перечислены принципы формирования основ ЗОЖ у детей.

Ключевые слова: укрепление здоровья, здоровый образ жизни, культура здоровья.

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их Одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Обеспечение качества воспитательно-образовательного процесса, охрана и укрепление здоровья – приоритетные задачи МАДОУ «Росток» СПДС «Росинка» (далее – ДОО). Образ жизни взрослого человека во многом зависит от того, насколько результативно получится сформировать элементарные знания в дошкольном возрасте, а позднее осознать и практически закрепить навыки здорового образа жизни. В современном мире значительно усложнилась общественная жизнь, по результатам мониторинга неуклонно возрастает и меняется характер нагрузок на человеческий организм, увеличивается число рисков и факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья.

Анализ результатов анкетирования родителей (законных представителей) наших воспитанников в сочетании с итогами мониторинга физического

развития детей и выполнения плановых мероприятий по укреплению их здоровья выявил, что проблема формирования здорового образа жизни у всех участников образовательного взаимодействия в ДОО является чрезвычайно актуальной, несмотря на стабильность показаний и даже незначительную положительную динамику в течение двух последних лет. Нередко многие специалисты, включая и сотрудников ДОО, при определении культуры здоровья человека ставят на первое место рейтинга его физическую составляющую, отодвигая в тень социально-психологическую и духовно-нравственную. Ограничение и сокращение числа критериев и показателей для определения уровня здоровья человека привело к отсутствию комплексной системы оценки, включающей все составляющие.

Надо подчеркнуть, что для целостной и планомерной системы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста требуется согласованная работа всех участников образовательной деятельности: воспитателей, узких специалистов, медицинского персонала и родительской общественности [1].

Однако систематизируя и обобщая работу СПДС «Росинка» в данном направлении, следует признать, что реальная информация о здоровье, которую получают заинтересованные лица на различных этапах возрастного развития в семье и в ДОО не имеет системного характера, т. е. отрывочна или локальна.

Поэтому в самое ближайшее время необходимо смоделировать и реализовать интегративный подход к решению ряда проблем, связанных с культурой здоровья и безопасным образом жизни и деятельности.

Поскольку просветительская работа по вопросам здоровья в основном ориентирована не на предупреждение заболеваний, а на их лечение, приходится признать, что пока недостаточное внимание уделяется снижению влияния на детей со стороны факторов риска, а также возможностям самого детского организма сопротивляться вредным воздействиям. Да и работу по формированию общественного мнения о значении культуры здоровья и здорового и безопасного образа жизни (далее – ЗОЖ) пока нельзя назвать

системной и комплексной, поэтому творческая группа педагогов СПДС «Росинка» уделяет данному вопросу пристальное внимание, используя все возможные средства для улучшения ситуации.

Формирование основ ЗОЖ у детей – пожалуй, основное условие (или одно из важнейших) их гармоничного и разностороннего развития. Для выполнения этого условия требуется необходим постоянный и кропотливый труд всех субъектов образовательного взаимодействия (семьи и коллектива ДОО), базирующийся на следующие принципы.

1. Принцип научности, предполагающий использование научно-обоснованных и апробированных на практике методик при проведении мероприятий, ориентированных на формирование ЗОЖ.

2. Принцип активности и сознательности, нацеленный на привлечение коллективов педагогов и родителей к деятельности по приобщению взрослых и детей к ЗОЖ, а также к участию в поиске новых эффективных методов.

3. Принцип комплексности и интегративности, применяемый для решения обозначенных выше задач формирования ЗОЖ во всех возможных видах деятельности.

4. Принцип адресности и преемственности, ориентированный на укрепление взаимосвязей и преемственности между различными возрастными категориями, на уважение семейных ценностей и норм.

5. Принцип результативности и гарантированности, реализующий права детей и родителей на получение помощи и поддержки, при необходимости таковой для достижения положительного результата.

6. Принцип толерантности, допускающий разные мнения у других участников взаимодействия о путях и средствах достижения обозначенных целей (результатов) и задач [1].

С целью объединения усилий по формированию ЗОЖ всех субъектов образовательного процесса был разработан проект «Секреты нашего тела». Обозначим наиболее важные задачи:

- обеспечить качественную работу СПДС «Росинка» по укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса ДОО;
- формировать у детей дошкольного возраста осознанное отношение к своему здоровью;
- привлечь педагогов и родителей к формированию у детей понимания ценностей здорового образа жизни;
- повысить уровень компетентности педагогов и родителей (законных представителей) в области ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий.

Для реализации проекта предусмотрены конкретные средства, позволяющие сделать инновационный процесс управляемым. Механизм реализации проекта рассматривается творческой группой с двух позиций:

- 1 – формирование четырех структурных компонентов ЗОЖ (физического, эмоционального, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья);
- 2 – усиление адресности предполагаемой деятельности для трех групп участников: работа с педагогическим коллективом, работа с воспитанниками ДОО и работа с семьями дошкольников.

Проект состоит из трёх тематических блоков [2].

1. Первый блок «Моё удивительное тело» дает первоначальные знания о том, что все люди на Земле разные и неповторимые; что такое комплекция, почему у людей разный цвет кожи, глаз и волос, форма носа; что можно определять людей по половым признакам; какие части есть у тела человека и для чего они нужны (их функции); как можно определить по лицу настроение и самочувствие человека и др.

2. Второй блок «Незнакомая страна внутри меня» рассказывает детям дошкольного возраста о внутреннем строении человеческого организма.

3. Третий блок «Секреты моего здоровья» пригласит в необыкновенное путешествие по волшебной стране Микробии, Зубному Королевству и в гости к Королеве Простуде; рассказывая, откуда берутся болезни.

Реализация проекта обеспечит включение и взрослых, и детей в совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья, формированию ЗОЖ в образовательной системе «педагог – ребёнок – родитель».

Планируемые результаты.

1. Дошкольники получают знания о возможностях своего организма и способах поддержки своего здоровья.

2. Педагоги сформируют у детей и их родителей убеждение, что здоровье – высшая ценность и один из важнейших факторов благополучия человека на протяжении всей его жизни, подтверждая это личным примером.

3. Родители осознают значимость и «увидят» возможные направления и пути сохранения и укрепления физического, эмоционального, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья своих детей.

Список литературы

1. Долгашова З.С. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в ДОО / З.С. Долгашова, И.В. Зайцева, А.А. Колесов. – Краснодар, 2019. – 75 с.

2. Молотихина М.С. Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФОП ДО / М.С. Молотихина // Вопросы дошкольной педагогики. – 2024. – №3 (73). – С. 35–38. EDN DOJYUQ