

*Боровская Светлана Валентиновна*

воспитатель

*Шлыкова Лариса Жозеановна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №20 «Калинка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

*Аннотация: статья посвящена актуальным вопросам формирования здорового образа жизни и безопасного поведения в дошкольной образовательной организации. Рассмотрены инновационные подходы формирования ЗОЖ: проектно-исследовательские технологии, динамические паузы, физкультурно-игровые композиции, спортивные сказки, показано взаимодействие семьи и дошкольной образовательной организации.*

*Ключевые слова:* инновационные проекты, тропа здоровья, динамическая пауза, спортивная сказка, спортивная театрализация, образовательная деятельность, мастер-класс, родительская гостиная.

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком [1, с. 2].

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [4, с. 82].

Здоровье и образование – базовые составляющие, которые определяют жизненный путь каждого человека. От состояния здоровья зависят работоспособность и физический потенциал, образование формирует жизненные и социальные мотивации в ЗОЖ и безопасном поведении. В Федеральном Законе «Об образовании РФ» отмечено, что охрана здоровья обучающихся включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни и безопасного поведения [1, с. 2]. ФОП ДО ориентирован на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни безопасного поведения. Для дошкольной образовательной организации (ДОО) нет более важной и сложной задачи, чем вырастить здорового человека и не просто здорового, а человека, заботящегося о своем здоровье, не только знающего теорию сохранения здоровья и безопасного поведения, но и применяющего на практике полученные знания [3, с. 26].

В современных условиях бережное и заботливое отношение к своему здоровью, безопасное поведение стало залогом выживания человека на нашей планете, поскольку проблемы здоровья стали необыкновенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к его ухудшению. Система дошкольного образования играет важную роль в решении проблем сохранения здоровья детей и формировании жизненных и социальных мотиваций ЗОЖ и безопасного поведения; время их пребывания в ДОО совпадает с периодом интенсивного роста и развития, когда организм ребенка чувствителен к воздействию условий окружающей среды [4, с. 84]. Поэтому важно, как можно раньше сформировать понятие здорового образа жизни и безопасного поведения, воспитать потребность в их соблюдении.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проблему укрепления и сохранения здоровья детей необходимо рассматривать в широком социальном аспекте. В центре работы по укреплению здоровья должны быть, во-первых, семья; во-вторых, ДОО, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Большое внимание необходимо уделять взаимодействию с родителями по организации совместной физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и дома. Для этого используются разнообразные инновационные формы работы: мастер-классы, клуб «Здоровая семья», занятия с участием родителей, совместное создание предметно-пространственной среды «Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования», родительские гостиные, фотопортажи, конкурсы рисунков и плакатов «Я выбираю здоровье и спорт», «Спорт глазами детей», «Здоровое сердце», обмен опытом семейного воспитания по организации ЗОЖ через сайт ДОО.

ДОО разрабатывают и успешно реализуют инновационные проекты «Тропа здоровья» с участием родителей, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них культуры здоровья, приобщение к занятиям физической культурой и спортом в различных видах детской деятельности. «Тропа здоровья» находится на территории детского сада. Для каждой точки выбран игровой персонаж, обозначены задачи работы с детьми, необходимое оборудование и пособия. Работа с детьми на «Тропе здоровья» организуется в форме походов по разработанному маршруту. В каждой точке маршрута модуль-серия игр и упражнений, объединенных каким-либо сюжетом. Каждый модуль дает знания об организме и оздоровительных силах природы, их практическом использовании; формирует ценностные ориентировки в области природы как фактора сохранения и укрепления здоровья.

В образовательной деятельности очень эффективны такие формы работы, как спортивная сказка, спортивная театрализация, физкультурно-игровая композиция, синтез элементов физических упражнений, музыки и художественного слова. Спортивная сказка представляет цикл авторских сказок, объединенных

общим героем. Каждый сюжет представляет собой какую-то часть ЗОЖ. Например, сказка «Спортик в стране Кашлюна» показывает необходимость соблюдения правил гигиены. Проводится параллель между чистотой и здоровьем. Спортивная театрализация и физкультурно-игровая композиция направлены, в первую очередь, на развитие двигательного творчества, а также имитационных движений, пластики, чувства ритма, воображения, памяти, внимания.

В образовательном процессе в качестве дополнительной формы двигательной активности используются динамические паузы. Физиологическая суть динамических пауз – переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Они проводятся в течение всего дня и выполняют различные функции: лечебную, профилактическую, релаксационную, коммуникативную, развивающую, воспитательную, обучающую. Динамические паузы наполнены разнообразным содержанием. Авторы Е.И. Аверина, Л.Н. Волошина, С.А. Исаева включают в них и физкультминутки с элементами дыхательной, артикуляционной, пальчиковой гимнастики, и массаж лица, пальцев, кистей рук, и ритмические упражнения, и подвижные, и хороводные игры. Все вышесказанное свидетельствует о большом оздоровительном потенциале динамических пауз и, как следствие, их активном использовании в практике дошкольного образования.

Дошкольные образовательные организации также активно внедряют инновационные формы и методы оздоровления детей. Существуют множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Эбру-терапия – один из инновационных арт-терапевтических методов. Терапевтический эффект основан на гармонизирующем, развивающем и релаксационном воздействиях. Эбру-терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гармоничным. Через рисунок ребенок может выразить свои мысли и чувства, дать выход своим сильным эмоциям, переживаниям, получить новый опыт разрешения конфликтных ситуаций. Рисование на воде – очень бережный и безопасный метод терапии. Этим он хорош для детей [2, с. 4].

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий позволяет эффективно решать задачи по формированию здорового образа жизни и безопасного поведения дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Василевская Е.Б. Реализация задач ФГОС ДО по сохранению и укреплению здоровья дошкольников / Е.Б. Василевская // Детский сад. Все для воспитателя. – 2016. – №1. – С. 2.
2. Казакова Г.Н. Эбру-терапия: здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками / Г.Н. Казакова // Дошкольная педагогика. – 2017. – №10. – С. 4–5. EDN ZWLFID
3. Карпенкова Т.Е. Программно-целевой подход к сохранению и укреплению здоровья дошкольников / Т.Е. Карпенкова // Медработник ДОУ. – 2014. – №3. – С. 26.
4. Мачарашвили Л.Г. Формирование осознанного отношения к своему здоровью / Л.Г. Мачарашвили // Медработник ДОУ. – 2015. – №3. – С. 81–83.