

Голояд Ольга Михайловна

воспитатель

Шимко Виктория Александровна

воспитатель

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад №199»

г. Краснодар, Краснодарский край

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ОСНОВА
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА**

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования основ здорового образа жизни в сензитивный период детства – дошкольный. Основное внимание в статье уделяется рассмотрению педагогических характеристик понятия «здоровый образ жизни». Сегодня проблема формирования основ здорового образа жизни стоит особенно остро, так как само общество транслирует образцы, которым не всегда следует подражать подрастающему поколению. Поэтому становится актуальной разработка наиболее эффективных форм работы с дошкольниками. Необходимым условием обозначается роль родителей в формировании основ здорового образа у детей, так как прослеживается объективная зависимость состояния здоровья от образа жизни и окружающей ребенка среды.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, дети дошкольного возраста, здоровьесберегающие компетенции педагога.

Проблема формирования основ здорового образа жизни именно в дошкольном детстве трудно переоценить. Сензитивный период – детство, является благоприятным для работы педагога и формированием тех базовых основ, которые в дальнейшем помогут человеку расти здоровым и активным. Именно в детстве возможно выработать потребность вести здоровый образ жизни, сформировать

ряд полезных привычек, одной из которых является осознанное отношение человека к своему здоровью. Развитие здоровьесберегающих компетенций педагогов дошкольного образования находится в тесной взаимосвязи с их собственным отношением к здоровому образу жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является комплексной проблемой и требует подключения и непосредственного участия педагогов дошкольной образовательной организации. Как правило, осознавая ценность и значимость здорового образа жизни, в условиях дошкольной образовательной организации происходит привитие гигиенических навыков, а также отдельных элементов и в значительной степени меньше внимания уделяется формированию представлений о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни, по определению А.А. Чекановой, это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выбор алгоритма поведения, максимально обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья [2].

Важно отметить, что приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни положительно отразится на его здоровье и предотвратит в дальнейшем формирование вредных привычек. Формирование устойчивой привычки к здоровому образу жизни возможно лишь в результате систематической работы и воздействию на ребенка всех имеющихся оздоровительных, образовательных и воспитательных инструментов педагога.

Нами предложена программа по формированию основ здорового образа жизни, апробацию которой мы проводим на базе дошкольной образовательной организации. В условиях дошкольной образовательной организации для оптимизации работы по ознакомлению дошкольников с основами здорового образа жизни создаются следующие условия: используется потенциал физкультурного зала, а также физкультурно-оздоровительный уголок групповой комнаты, участок для прогулок и др. Современные пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5–7 дней,

пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. Педагог подбирает и обновляет пособия для дошкольников, а также готовит демонстрационный материал по теме.

В представленную программу по формированию основ здорового образа мы включили все положительные для здоровья аспекты, такие как трудовые, образовательные, воспитательные и физические, медицинские, интеллектуальные, воздействующие на здоровье самого ребенка и формирующие у него положительное отношение к ведению здорового образа жизни, оказывающие положительное влияние на его здоровье. В условиях дошкольной образовательной организации для достижения успехов в реализации программы нами были включены мероприятия по профилактике различных заболеваний. Соблюдение здорового образа жизни нельзя рассматривать как предписания, выполнение которых неукоснительно и важно. Здесь самое разумное, чтобы у ребенка сформировать понимание ценности самого здоровья, постоянное поведение исходя из осознанного отношения к собственному здоровью.

Реализация программы по формированию основ здорового образа жизни осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; поздвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Особое место в работе с дошкольниками занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т. д.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Кроме того, важным направлением работы педагога является - работа с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с дошкольной образовательной организацией является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. В разработанную нами программу по формированию основ здорового образа жизни в блок работы с родителями мы включили интерактивные формы взаимодействия с учетом общей занятости родителей. Был создан не только совместный чат в мессенджере, но и активная группа для организации и проведения совместных мероприятий по здоровому образу жизни. Необходимо отметить, что родители проявляют интерес к данной проблеме и общую заинтересованность в вопросе формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Кроме общеизвестных форм работы, таких как совместные родительские собрания, мини-лекции для родителей, консультации, в программу мы включили проведение совместного марафона «Здоровья», приготовление «Здорового завтрака для всей семьи», составление семейного альбома «Полезные привычки – наше здоровье!» и др. Разработанная программа включает совместную деятельность всех субъектов образовательного пространства дошкольной организации. Кроме родителей, педагогов и самих дошкольников, нами в мероприятиях задействованы музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию. Проводимые совместные мероприятия значительно повысили интерес родителей дошкольников, способствовали их активному участию в организации и проведении самих мероприятий в детском саду.

Помимо того, мероприятия по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста были организованы в течение дня, правильно составленный режим дает свои результаты: например, важным из которых является интерес к поддержанию здорового образа жизни.

Таким образом, подчеркивая важность представленной программы, здоровье является системообразующим фактором здорового образа жизни, источником жизнеобеспечения, обязательным условием формирования жизнеспособной личности. Без обеспечения и поддержания здоровья формирование и развитие личности ребенка невозможно.

Список литературы

1. Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности: монография / Н.М. Борытко; науч. ред. Н.К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 2001. – 181 с. EDN TVDNPX
2. Головинова А.А. Анализ педагогических характеристик понятия «здоровый образ жизни дошкольников» как неотъемлемой части здоровьесберегающей компетентности будущих воспитателей / А.А. Головинова, А.А. Golovinova // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. – 2021. – №1. – С. 141–154 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/340721> (дата обращения: 07.11.2025). EDN LYGSJU
3. Голубь М.С. Влияние родительской вовлеченности на развитие дошкольников: стратегии сотрудничества между семьей и образовательной организацией / М.С. Голубь // Педагогический журнал. – 2024. – Т. 14. №4А.
4. Пономарева Л.И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – №11. – С. 156–165 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/295301> (дата обращения: 07.11.2025). EDN RTGOWB

5. Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового об-раза жизни детей в дошкольном образовательном учреждении: автореф. дис. д-ра пед. наук / Н.В. Седых. – Волгоград, 2006. – 43 с. EDN NKDUIZ
6. Гаврилова И.А. Современные здоровьесберегающие технологии в дошколь-ном образовании / И.А. Гаврилова. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2016. – 264 с.
7. Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова; науч. ред. Н.А. Каргапольцева. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2014. – 110 с.
8. Николаева Т.Г. Содержание и формы организации ознакомления до-школьников с основами ЗОЖ / Т.Г. Николаева // Портал педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=24595> (дата обращения: 08.11.2025).