

ББК 88.8
УДК 37.013.77:613.6.02

Ситникова Наталья Григорьевна
старший воспитатель,
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 249 компенсирующего вида»,
Красноярск
e-mail: aurinija@rambler.ru

Sitnikova Natalya Grigoryevna
senior educator,
municipal budgetary preschool
educational institution
"Kindergarten № 249 compensating type"
Krasnoyarsk
e-mail: aurinija@rambler.ru

Торбеева Наталья Валерьевна
воспитатель,
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 249 компенсирующего вида»,
Красноярск
e-mail: nataljatorbeewa@yandex.ru

Torbeeva Natalya Valeryevna
educator,
municipal budgetary preschool
educational institution
"Kindergarten № 249 compensating type"
Krasnoyarsk
e-mail: nataljatorbeewa@yandex.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**

**FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE
CHILDREN UNDER THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL
ORGANIZATION**

Данная статья затрагивает вопрос формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в условиях образовательной организации. Авторы раскрывают составляющие ЗОЖ, характеризуют здоровьесберегающее пространство ДОУ и групповые Центры физического развития и здорового образа жизни. Делятся традициями по формированию здорового образа жизни, которые сложились в детском саду. Подробно описана роль родительской общественности в совместной с педагогами работе по формировании основ ЗОЖ.

This article addresses the question of the formation of ideas about healthy lifestyles in preschool children in terms of educational organizations. The authors reveal the components of a healthy lifestyle, characterize formation space, and the group Centers of physical development and a healthy lifestyle. Share their traditions to promote healthy lifestyles that have developed in kindergarten. Described in detail the role of parents and co-educators work on the foundations of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольный возраст, ДОУ, ФГОС ДО, здоровьесберегающее пространство, центр физического воспитания и здорового образа жизни, традиции по формированию здорового образа жизни, взаимодействие с родителями.

Keywords: healthy way of life, preschool age, DOW, health-saving space, the center of physical education and a healthy lifestyle, traditions on the formation of a healthy lifestyle interaction with parents.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) определены пять направлений развития и образования детей (образовательных областей). Среди них - образовательная область «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; **становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»** [3].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [1]. Некоторые ученые рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18-20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % - от здравоохранения [2].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [5]. Поэтому необходимо осмысленное отношение к своему здоровью и укрепление его с детства.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении (безопасность).

Доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге - к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Формирование представлений детей о рациональном питании; о значении двигательной активности в жизни человека; об активном отдыхе; о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур и т.д. – составляющие начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ), которые закладываются в дошкольном периоде жизни ребенка. В каждом дошкольном образовательном учреждении формирование представлений о ЗОЖ является обязательным. К сожалению, не всегда здоровый образ жизни является одной из традиций в семьях воспитанников.

Для формирования начальных представлений о ЗОЖ у детей в нашем детском саду мы уделяем большое внимание здоровьесберегающему пространству всего учреждения и развивающей предметно-пространственной среде каждой группы.

В соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций – СанПиН 2.4.1.3049-13» и режимом дня, ежедневно проводятся проветривание и кварцевание помещений, прогулка с детьми, соблюдается питьевой режим, 4-х разовое сбалансированное питание, закаливающие процедуры, хождение босиком по массажным коврикам, мокрым и сухим полотенцам, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика и т.д.

Частью развивающей предметно-пространственной среды каждой группы является Центр физической культуры и здорового образа жизни («Физкульт – привет!», «Сибирячок», «Здоровячок» - названия Центров в группах), который оборудован спортивным инвентарем, атрибутами для подвижных игр, настольно-печатными играми на спортивную тему и тему здорового образа жизни, многочисленным нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов и родителей. В каждом Центре есть детские книжки, раскраски и дидактические игры соответствующей тематики, альбомы с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна, различные открытки с видами спорта, фотографии известных спортивных команд и спортсменов.

В таких Центрах имеется выставочная зона, где проходят выставки (например, выставка спортивных игр – самоделок, выставка плакатов, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, фотовыставка «Готовим дома» и многие другие). Есть информационная страничка для родителей.

Всестороннее развитие любого ребенка требует единства и согласованности всех участников воспитательно-образовательного процесса. Семья в социализации ребенка имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребенка, на формирование у него нравственно-положительного потенциала. Именно в семье дети получают первые уроки нравственности, формируется их характер; в семье закладываются исходные, жизненные позиции. Важно, чтобы основной составной частью работы дошкольных учреждений была не только пропаганда педагогических знаний по приобщению ребенка к здоровому образу жизни среди родителей, но активная совместная практическая деятельность.

В учреждении сформировались традиции по формированию здорового образа жизни. Начиная с 2000 г. дети и педагоги участвуют в разных спортивных мероприятиях. Наши воспитанники являются победителями Третьих городских детских олимпийских игр, победителями спортивно-танцевальных конкурсов, победителями соревнований по «Русским шашкам». Педагоги учреждения участвуют в мероприятиях вместе с воспитанниками, а также участвуют в акциях, приуроченных к значимым спортивным датам. Для снятия

физического и психо-эмоционального напряжения для работников учреждения в спортивном зале реализуется программа «Фитнес на работе».

Поскольку в городе Красноярске в 2019 году пройдет XXIX зимняя Универсиада, в ДОУ организована выставка нетрадиционного спортивного оборудования «Навстречу Универсиаде»; проведена игра – соревнование для дошкольников и их родителей «Логопедический Форт Боярд» под общим девизом «Речь, движение, успех!». Мероприятие было проведено совместно с волонтерами Универсиады и ее символом – Юлайкой. В этом году в ДОУ впервые провели первую командную спортивную игру по напольному кёрлингу среди дошкольников.

Ежегодное участие во Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» привело к появлению новых спортивных традиций и партнеров. Мы продолжаем знакомить родителей со спектром спортивных мероприятий и направлений, реализующихся в городе, проводим для семей спортивные праздники, мастер - классы и соревнования.

От совместной работы родителей и педагогов зависит дальнейшее развитие ребенка. И именно от качества работы дошкольного учреждения, зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и уровень семейного воспитания детей.

Поэтому очень важно вовлечь семью в образовательное пространство ДОУ, а для этого необходимо:

- предоставление родителям возможности быть в курсе реализуемых программ, быть осведомленными в вопросах специфики организации образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, безопасности его пребывания в ДОУ и т.д.
- составление и реализация планов работы с семьями с учетом интересов и мнения родителей, в интересах развития ребенка.

Взаимодействие ДОУ и семьи будет конструктивным, если оно опирается на результаты изучения потребностей и интересов семей; категорий семей; стилей семейного воспитания; ребенка во всех его сферах развития; рейтинга проводимых в ДОУ форм сотрудничества с семьей, позволяющего своевременно корректировать их содержание и структуру проведения.

Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представлений детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Уже третий год, во время открытого мероприятия «Быть здоровыми хотим!» родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении. В эти дни все желающие имеют возможность посетить занятия, понаблюдать за организацией игровой деятельности, принять участие в совместной деятельности детей и взрослых, получить консультации педиатра, психолога и других специалистов детского сада, принять участие в конкурсе рисунков, понаблюдать за своими детьми во время праздника.

Несомненно, пропаганда ЗОЖ уже в младших дошкольных группах сказалась на выборе спортивных секций и кружков наших воспитанников. Старшие дошкольники посещают футбольные клубы, шахматные кружки и секции, занимаются акробатикой, карате, плаванием. Многие девочки занимаются в хореографических коллективах.

Анализируя собственный опыт работы, мы считаем, что эффективная работа с детьми по формированию навыка о ЗОЖ в условиях ДОУ складывается из:

- доступности сообщаемых сведений о ЗОЖ;
- соблюдения принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников, обогащение их

чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;

- использования различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи старших дошкольников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
- определения способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные со взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция, расчлененная словесная инструкция);
- организации взаимодействия с семьями воспитанников на основе взаимного интереса и увлеченности;
- использования спортивной инфраструктуры учреждения и городских площадок.

Исходя из практического опыта, мы можем смело утверждать, что работа дошкольного образовательного учреждения по приобщению детей к здоровому образу жизни всегда будет важна и нужна, интересна нашим воспитанникам и их родителям.

Литература

1. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. - 2006. - №1.
2. Неврология: национальное руководство /под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В.И. Скворцовой, А.Б. Гехт. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни (дата обращения: 30.01.2018).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Издательство: Центр педагогического образования, 2014.
4. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010.
5. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни (дата обращения: 30.01.2018).
6. Щербакова Е.Е. Здоровье как ценностная ориентация // Валеология. - 2006. - №2.