

Педагогический практикум:  
проекты, модели, методики, технологии актуального образования

*Царапкина Оксана Сергеевна,  
педагог дополнительного образования,  
МБУ ДО «Центр детского творчества»  
г. Киселевск, Кемеровская область - Кузбасс, Россия;*

**ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДО-  
ШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация. Здоровье – одно из главных богатств каждого человека, особенно ребенка. Поэтому важно уделять особое внимание здоровому образу жизни детей этого возраста. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни для дошкольников и младших школьников, а также предложим практические рекомендации для родителей и педагогов.*

*Ключевые слова: ЗОЖ, правильное питание, физическая активность, дошкольники, младшие школьники.*

Современный мир ставит перед родителями и педагогами задачу воспитания детей в условиях высокой информационной нагрузки, гиподинамии и растущего числа хронических заболеваний. В этой связи особенно актуальным становится формирование у детей основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Именно в раннем возрасте закладываются привычки, которые будут сопровождать ребенка всю жизнь. Поэтому важно уделять внимание физической активности, правильному питанию, соблюдению режима дня и эмоциональной гармонии уже в период дошкольного и младшего школьного возраста [2, с. 11].

Одним из ключевых аспектов здоровья ребёнка является физическое развитие. Дошкольники и младшие школьники должны активно двигаться каждый день. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, развитию координации движений, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению иммунитета. Для этого родителям следует организовать досуг своих де-

## **Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

тей таким образом, чтобы они могли играть на свежем воздухе, заниматься спортом или участвовать в подвижных играх [3, с. 98]. Младшие школьники могут заниматься различными видами спорта, такими как плавание, гимнастика, футбол, танцы и другие, посещая кружки и секции учреждений дополнительного образования и спорта. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка и выбирать те виды деятельности, которые ему интересны и соответствуют уровню физического развития [2, с. 77]. Роль взрослых (родителей, педагогов) заключается.

- в поддержании интереса к физической активности, занятиям спортом;
- в участии вместе с ребенком в спортивных мероприятиях;
- в ограничении времени, которое ребёнок проводит за экранами гаджетов и телевизором.

Подвижные игры – неотъемлемая часть детства. Они помогают детям развивать ловкость, скорость реакции, координацию движений и командный дух. Игры на свежем воздухе также укрепляют иммунитет и улучшают настроение. Родители могут устраивать семейные прогулки в парк, где дети могут играть в мяч, прыгать через скакалку или кататься на велосипеде, скейте, лыжах и пр. [4, с. 80]. А педагоги на своих занятиях – устраивать динамические паузы, основой которых станут подвижные или логоритмические игры.

Стоит упомянуть и о закаливающих процедурах, которые помогают укрепить иммунитет и повысить устойчивость детского организма к простудным заболеваниям. Закаливание должно проводиться постепенно и систематически, начиная с простых процедур, таких как обтирание влажным полотенцем, воздушные ванны и контрастный душ [5, с. 117]. Лучше всего начинать закаливание с малых доз воздействия, постепенно увеличивая интенсивность и длительность процедур. При этом следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры, при необходимости корректировать их. Закаливание проводить регулярно, желательно ежедневно.

## Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Питание также как подвижные игры и спорт играет ключевую роль в поддержании здоровья и нормального роста растущего детского организма. Детский рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, включать все необходимые витамины, минералы, белки, жиры и углеводы. Детям важно избегать переедания, фаст-фуда, сладких газированных напитков и других продуктов с высоким содержанием сахара и жиров [1, с. 124].

Завтрак – самый важный прием пищи за день. Он обеспечивает организм энергией и необходимыми питательными веществами для активной учебы и игр. Завтраки должны быть сбалансированными и содержать белки, углеводы и жиры. Хорошим вариантом завтрака могут стать каши, омлеты, йогурт с фруктами или цельнозерновые хлебцы с сыром.

Обеды и ужины также должны быть разнообразными и полезными. Предпочтение стоит отдавать свежим овощам и фруктам, нежирным сортам мяса и рыбы, а также продуктам, богатым клетчаткой [1, с. 147].

Прививая ребёнку основы правильного питания следует соблюдать ряд правил:

- включать в рацион свежие фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, молочные изделия, мясо и рыбу;
- приучать ребенка к регулярному питанию, соблюдая режим приема пищи;
- учить ребенка выбирать полезные продукты самостоятельно, объясняя их пользу.

Ещё одной составляющей ЗОЖ является соблюдение режима дня, что помогает молодому организму работать эффективно, лучше справляться со школьными нагрузками, улучшает сон и общее самочувствие, способствует нормальному физическому и психоэмоциональному развитию. Дошкольники и младшие школьники должны иметь достаточно времени для отдыха, игр и сна.

## **Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

Сон – важнейший элемент режима дня. Недостаток сна приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и настроения. Дошкольникам рекомендуется спать около 10-12 часов в сутки, а младшим школьникам – 9-11 часов. Чтобы выработать у ребёнка здоровые привычки во время ложиться спать, соблюдать режим труда и отдыха, дома необходимо

- установить четкий распорядок дня, включая время для учебы, игр, прогулок и сна;
- обеспечить спокойную обстановку перед сном, избегая активных игр и использования электронных устройств;
- создать комфортные условия для сна: проветрить комнату, обеспечить тишину и темнота;
- следить за тем, чтобы ребенок ложился спать и просыпался в одно и то же время каждый день, даже в выходные дни;
- контролировать продолжительность ночного сна: для дошкольника – около 10-12 часов, для младшего школьника – 9-11 часов.

Учебная нагрузка тоже должна быть адекватной возрасту и возможностям ребенка. Чрезмерные учебные занятия и задания могут привести к переутомлению и стрессу. Родителям следует следить за тем, чтобы ребенок имел достаточно времени на отдых и развлечения между учебными занятиями в школе, в учреждениях дополнительного образования и спорта.

Эмоциональное состояние ребенка оказывает значительное влияние на его здоровье и успеваемость. Стресс, тревога и негативные эмоции могут негативно сказываться на общем самочувствии и качестве жизни. Дети нуждаются в поддержке, внимании и любви со стороны взрослых. Важно создавать благоприятный эмоциональный климат в семье, школе, на занятиях в кружках и секциях, во время замечать и помогать ребенку справляться с трудностями и стрессами. А для этого родителям и педагогам следует:

## Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

- быть внимательными к чувствам и переживаниям детей, обсуждать с ним возникающие проблемы;
- создавать условия для общения с друзьями, участия в коллективных играх и занятиях;
- развивать у ребенка навыки саморегуляции и управления эмоциями через игры, беседы и примеры поведения взрослых.

Резюмируя сказанное выше, отметим следующее. Здоровый образ жизни дошкольников и младших школьников включает в себя физическую активность, правильное питание, соблюдение режима дня, заботу о психоэмоциональном состоянии и закаливание. Взрослые (родители и педагоги) играют важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни детей. Формируя с раннего возраста правильные привычки у ребенка, не замечая для себя, и взрослый будет соблюдать правила здорового образа жизни!

### *Список литературы*

1. Воробьев В. И. Новая методика здорового питания / В.И. Воробьев. - Москва: Эксмо, 2007. - 384 с. – Текст непосредственный.
2. Горцев Г. Е. Формирование здорового образа жизни детей младшего возраста. /Г. Е. Горцев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. - 159 с. – Текст непосредственный.
3. Козлов А. И., Козлова Л. А. Основы здорового образа жизни для детей дошкольного и младшего школьного возраста. /А. И. Козлов, Л. А. Козлова. - Санкт-Петербург: Питер, 2007. - 225 с. – Текст непосредственный.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения на воздухе. /Т. И. Осокина. Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. - Москва: Физкультура и спорт, 1965. – С. 78-92. – Текст непосредственный.
5. Хрипкова А. Г., Колесов Д. В. Гигиена и здоровье школьника./А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. - Москва: Просвещение, 2019. - 215 с. – Текст непосредственный.