

Михайлова Н.В.,

*кандидат педагогических наук,
доцент Оренбургского педагогического университета,
институт Дошкольного и начального образования
г. Оренбург, Россия,*

Булнина А.Н.,

*магистрант 1 курса,
Оренбургского педагогического университета,
институт Дошкольного и начального образования
г. Оренбург, Россия*

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В условиях модернизации дошкольного образования особо остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья. В статье мы описываем задачи, принципы и анализ психолого-педагогической литературы о здоровом образе жизни старших дошкольников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, старший дошкольник, правильное питание, воспитание, здоровье.

Mikhailova N. V.,

*candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Orenburg Pedagogical University,
Institute of Pre-School and Primary Education
Orenburg, Russia*

Bunina A. N.,

*master student 1 course,
Orenburg Pedagogical University,
Institute of Pre-School and Primary Education
Orenburg Russia*

BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Annotation. In the context of modernization of preschool education particularly acute problem of preservation and promotion of health. In the article we describe the tasks, principles and analysis of psychological and pedagogical literature about healthy lifestyle of senior preschoolers.

Keywords: healthy lifestyle, senior preschooler, proper nutrition, education, health.

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. В наше время человек не может считаться образованным, если он не освоил культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, раскрывающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьесохраняющему осмысленному поведению детей старшего дошкольного возраста является актуальной проблемой воспитания дошкольников, так как в этом возрасте из-за высокой активности детей дошкольного возраста происходит формирование поведения, а также заложение привычек. Появляется потребность в практических путях по развитию у детей дошкольного возраста представлений о ЗОЖ. Необходимость формирования культуры здоровья находят отражение в исследованиях отечественных и зарубежных ученых, которые подтверждают, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Особую роль в формировании у детей практических умений и навыков сохранения и укрепления здоровья и мотивации на здоровый образ жизни играет система дошкольного образования, так как период дошкольного детства определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека, в том числе и ориентацию жизненных интересов личности на здоровый образ жизни.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

Сегодня на первый план в дошкольном образовании выдвигаются задачи укрепления здоровья детей и формирование представлений о здоровом образе жизни. Если у ребенка-дошкольника своевременно не сформирована оценка себя как субъекта собственного здоровья, то в дальнейшем мотивация к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья у него будет низкой. Старший дошкольный возраст является наиболее сензитивным для освоения позиции субъекта деятельности и отношений, именно это обусловило выбор данного возрастного отрезка для формирования у детей начальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» объединяет в себе понятия физического и психического здоровья, профилактические меры по укреплению своего духа и тела. Активный образ жизни, правильное питание – основы здорового образа жизни. Хороший сон, позитивные эмоции – все это способствует долголетию.

Проанализировав современную литературу, такие авторы, как Н.А. Андреева, В.А. Деркунская, Л.Г. Касьянова определили, что «в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности, желание вести основы здорового образа жизни» [1].

Об актуальности проблемы формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста также свидетельствуют психолого-педагогические исследования Я.А. Коменского, О.И. Давыдовой, Н.М. Амосова [2].

Если рассмотрим структуру здорового образа жизни человека, которые в своих работах выявил Э.М. Казин: когнитивный, ценностно-потребностный, эмоционально-волевой, деятельностно-практический [3].

Когнитивный компонент (показывает сформированность знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях).

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

Ценностно-потребностный компонент характеризуется присутствием индивидуальной потребности и готовности к деятельностно-практическому участию в формировании здорового образа и стиля жизни. Это состояние «преддательности», согласия субъекта сделать что-либо, своеобразная направленность «активно настроенной личности при проявлении своей активности».

Эмоционально-волевой компонент включает ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья.

Деятельностно-практический компонент (овладение деятельностью, направленной на сохранение и преумножение своего здоровья).

Обосновывая уровни сформированности ЗОЖ, А.И. Осьминина выделяет следующие: обыденно-эмпирический; практико-моделирующий; творческо-рефлексивный [4].

Каждый уровень характеризуется содержательным наполнением системных составляющих и степенью развития функциональных элементов.

Обыденно-эмпирический включающий знания о здоровье, его составляющих, здоровом образе жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья не сформированы. Ценностные ориентации на здоровье не актуализированы; ведение здорового образа жизни не значимо. Безответственное отношение к собственному здоровью, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья отсутствует. Самостоятельность отсутствует, здоровьесбережение осуществляется посредством привычек.

Практико-моделирующий. Знания о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья сформированы, но недостаточно глубокие и прочные, не всегда осознаны и лично приняты. Актуализированы потребности деятельностно-практического

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

участия в формировании здорового образа жизни, выражающиеся только через желания, готовность не развита. Отношение к здоровью позитивное, но недостаточно ответственное.

Творческо-рефлексивный. Прочные, осознанные знания о здоровье и его составляющих, здоровом образе жизни, соотнесенные с личностными потребностями. Признание здоровья как ценности; ответственное, позитивное отношение к здоровью, что определяет выбор здорового образа жизни; наличие потребности и готовности деятельностно-практического участия в формировании здорового образа жизни.

Исследования педагогов и психологов последнего десятилетия (Г.А. Хакимова, Е.В. Купавцева, Л.Г. Касьянова, Л.П. Кузнецова) направлены на разработку идеи ценности здоровья в работе с детьми дошкольного возраста в следующих аспектах: апробация педагогических условий формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста; внедрение системы воспитания привычек здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста; формирование здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста; реализация программы взаимодействия ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [3].

Исследовав психолого-педагогическую литературу, мы выявили несколько задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста:

1. Забота о сохранении и укреплении здоровья;
2. Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
3. Воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию;
4. Потребность в двигательной активности.

Также мы выделили и принципы формирования здорового образа детей.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

1. Принцип первенства двигательной активности. Н. А. Бернштейном, И. М. Сеченовым, К. Анохиным была доказана первостепенность, главенство физической активности, которая стимулирует комплекс двигательных функциональных систем организма, а также содействует другим направлениям развития ребенка. По мнению этих ученых, деятельность мышечной системы нарушает постоянство внутренней среды организма, что при систематическом воздействии создает условия для эффективного совершенствования «приспособительных и саногенных механизмов».

2. Принцип целеполагания (отражения цели). Система физического воспитания детей дошкольного возраста должна базироваться на генеральной цели т.е. на выходе из детского сада ребенок смог достичь поставленной цели, необходимо эту цель (целевые параметры) дозированно воплощать в занятиях по физической культуре.

3. Игровой принцип как главенствующий в педагогике дошкольного детства. Игровая направленность должна пронизывать весь процесс формирования основ здорового образа жизни.

4. Принцип интеграции. Предполагается, что физическое, психическое и духовное объединяются и взаимодействуют в комплексных занятиях по формированию основ здорового образа жизни.

5. Принцип дозированной помощи (А. Пете) предполагает дозированную помощь со стороны педагога в процессе выполнения ребенком задания. Основным условием такой помощи является ее постепенная минимизация, которая должна стимулировать ребенка к самостоятельным игровым проявлениям.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни, отдельным человеком, семьей, группой людей, что немыслимо без физической культуры и массового спорта.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой развивается ребёнок, зависит от взрослых, отвечающих за его счастье и здоровье. Сегодня на первый план выдвигаются задачи укрепления здоровья дошкольников и формирования у них ориентации на здоровый образ жизни.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОО. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей.

В своей опытно-экспериментальной работе мы включили разные виды деятельности (познавательную, игровую, музыкальную, изобразительную) способствуют систематическому закреплению знаний о здоровом образе жизни, для этого нами составлен перспективный план по формированию основ здорового образа жизни.

Таблица 1

Перспективный план по формированию основ здорового образа жизни

Наименование занятия	Характеристика	Цель
<i>«Мое тело – это все»</i>	На занятиях дети получали элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей). На этом мероприятии запланирована игра «Цепочка Здоровья». В ней необходимо выбрать и назвать те действия, которые положительно или отрицательно влияют на здоровье челове-	Определить умения дошкольников выделять элементы основ здорового образа жизни.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

	ка, т.е. определить элементы здорового образа жизни.	
«Физкультура, нужна всем».	Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом. Организовываются: физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные и спортивные игры («Веселая зарядка», «Серсо», «Горелки», «Эхо»); гимнастику после сна; закалывающие процедуры: прогулки на свежем воздухе; экскурсии за пределы ДОО, водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой); воздушные ванны, а также пальчиковая гимнастика, физкультминутка, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, точечный массаж.	Повысить общий тонус, моторику, способствовать тренировке подвижности нервных процессов, развить внимание и память, создать положительный эмоциональный настрой и снять психоэмоциональное напряжение.
«Режим дня».	Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов, включены знания о правильном питании. Детей познакомили с такими произведениями: Г. Сапгир «Будьте здоровы», С. Михалков «Письмо ко	Обогатить представления о здоровье и здоровом образе жизни проводилось чтение художественной литературы по теме исследования.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

	<p>всем детям по очень важному делу», Л. Зильберг «Витамины А, В, С» и другие. После чтения проводились мотивирующие беседы («Право детей на здоровье», «От чего возникают разные заболевания», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как устроено наше тело», «Зачем нужны движения» и т.д.) Использование ярких примеров, музыкального сопровождения, чтение стихов, потешек, пословиц, поговорок, загадок, заучивание - всё это помогало детям легко и радостно усвоить новые знания и сформировать желательные умения и навыки.</p>	
<p><i>«Скажи НЕТ вредным привычкам»,</i></p>	<p>Для систематизации и закрепления полученных знаний применяли один из любимых видов деятельности детей - рисование. Мы предложили следующие темы для рисования: «Нарисуй себя», «Нарисуй добро (здоровье), как ты его себе представляешь», «Нарисуй полезную пищу», «Нарисуй предметы, которые опасны</p>	<p>В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.</p>

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

	для здоровья».	
«Датчик настроения».	Для детей старшей группы был разработана система методов эмоционального стимулирования здоровьесберегающей деятельности дошкольников.	Повысить у детей настроение, эмоции и чувства ответственности, об их влиянии на здоровье.

Также мы в своем саду разработали комплекс занятий по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста представлен в таблице №2.

Таблица 2

**Комплекс занятий направленных на формирование основ
здорового образа жизни**

Тема, формы работы	Цель
Игровой прием - загадывание загадок	Закрепление навыков самообслуживания, гигиенических, культурного общения, правильного обращения с вещами
Обучение умыванию Чтение стихотворений, поговорок, пословиц. Использование художественного слова, к месту вспоминает знакомые потешки, поговорки, пословицы, меткие сравнения из любимых художественных произведений	Формировать умение вести себя в соответствии с правилами поведения в умывальной комнате (не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду). Воспитывать культуру общения
«Советы Мойдодыра» Игровая ситуация с использованием игрушки -аналога, помогающей овладеть навыками самообслуживания	Воспитать привычку быстро и правильно умываться, сухо вытираться полотенцем, полоскать рот после еды. Воспитать привычку следить за своим внешним видом.
«Надо, надо умываться». Игровая обучающая ситуация с литературным персонажем «Карлосом»	Побуждать детей вступать в диалог со взрослыми, отвечать на его вопросы, высказываться на темы из личного опыта, развивать речевое внимание и речевое дыхание.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

	Прививать детям культурно-гигиенические навыки. Воспитывать привычку умываться и следить за своим внешним видом.
--	--

Учитывая, что здоровье на 50% зависит от самого человека, его образа жизни, надо научить детей самих заботиться о своем здоровье, но прежде всего, вооружить их знаниями и умениями, необходимыми для приобщения к здоровому образу жизни и формирования привычки здорового образа жизни.

Таким образом, анализ литературы по проблеме психолого-физиологических особенностей показал, что происходят важные изменения в развитии познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения), которые проявляются в преобладании наглядно-образного мышления, в двигательной активности, в ведущей роли игровой деятельности. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического и психического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) является учет их возрастных особенностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Андреева, Н.А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании здорового образа жизни у дошкольников / Н.А. Андреева // Материалы Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологии и педагогики» - Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 3-5.*
- 2. Давыдова, О.И. Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями: учебно-методическое пособие. / О.И. Давыдова, А.А. Майер – СПб.: Детство-Пресс, 2013. – 128 с.*
- 3. Казин, Э.М. Региональный опыт создания механизма интеграции, координации, взаимодействия деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здо-*

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

ровья обучающихся, воспитанников / Э.М. Казин // Здоровьесберегающее образование. – 2014. – № 3 (39). – С. 28-31.

4. Осьминина, А.И. Уровни формирования здорового образа жизни / А.И. Осмина [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskie-usloviya-osvoeniya-uchitelyami-idei-gumanitarizatsii-obrazovaniya-v-sisteme-#ixzz4HCEvbJE6>