

Вязовик Любовь Николаевна,  
Воспитатель,  
МБДОУ "Детский сад №5 "Степнячок"

### **Значение формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольника**

Известно, что в дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие внутренних органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные психологические особенности, характер, отношение к себе и к окружающим. Поэтому очевидна значимость формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни – определенной базы знаний и практических навыков для сохранения собственного здоровья. Проблема здоровья подрастающего поколения была актуальна во все времена, включая современность. Неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное питание, пассивный образ жизни – спутники современных детей. Здоровый образ жизни, как решение проблемы здоровьесбережения, – это активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Большая роль в данном контексте относится личному желанию индивида быть здоровым. Для того, чтобы воспитать в дошкольнике личное желание быть здоровым, необходимо сформировать у него представления о здоровом образе жизни – осветить все сферы или элементы здорового образа жизни, такие как рациональное питание, режим дня, двигательная активность, закаливание, культурно-гигиенические навыки, психоэмоциональная регуляция, медицинская активность и профилактика. Формирование четких представлений о каждом элементе здорового образа жизни позволит дошкольнику грамотно осуществлять самостоятельную здоровьесберегающую деятельность.

В раннем возрасте (с 1 года до 3 лет) задачи по формированию здорового образа жизни направлены на укрепление здоровья ребенка средствами физического воспитания, формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, приобщение к здоровому образу жизни.

В младшем и среднем дошкольном возрасте (3–5 лет) образовательная деятельность с детьми по формированию ЗОЖ расширяется, включает в себя задачи по созданию условий для формирования правильной осанки, усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности, повышению иммунитета средствами физического воспитания. На данном возрастном этапе

осуществляется работа по формированию представлений у детей о факторах, влияющих на здоровье, по воспитанию полезных привычек.

В старшем дошкольном возрасте (5–7 лет) продолжается работа по расширению представлений детей о здоровье и его ценности, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. Расширяются представления о физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, создаются условия для развития у детей стремления к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, стремления оказывать помощь и поддержку другим людям. Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, совместную деятельность, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Для формирования здорового образа у дошкольников используются специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей. Ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика. Ежемесячно, начиная со 2-й младшей группы, проходит совместная деятельность в виде круга друзей по здоровому образу жизни, на которых детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Круг друзей проводят воспитатели в течение дня в ходе режимных моментов. Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. В раннем возрасте проводится 2 занятия, в дошкольном возрасте — 3 занятия в неделю в физкультурном зале, одно из которых в старшем дошкольном возрасте проводится на свежем воздухе в течение всего года. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений, целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки.

В работе по формированию ЗОЖ у дошкольников используются словесные, наглядные, практические и игровые методические приемы. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, во время прогулок, на физкультурных занятиях и во время самостоятельной деятельности детей. Игры детей раннего возраста и младших дошкольников организует воспитатель, инструктор по физической культуре, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

В ФОП ДО особое внимание уделяется «развитию интереса к физической культуре, формированию представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов». Для того, чтобы привить детям любовь к спорту, Отечеству и окружающему миру воспитателями ведутся беседы с детьми о спортсменах и участниках олимпийских и параолимпийских игр, просматриваются короткометражные фильмы о их достижениях, проводится физкультурное развлечение «Малые Олимпийские игры» среди воспитанников старшего дошкольного возраста.

В групповых помещениях созданы «Уголки здоровья», которые оснащены как традиционными, так и нестандартным оборудованием. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук имеются мешочки с крупой в разных формах для ходьбы, коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами, мячики-ежики. Для формирования у детей представлений о здоровье, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях в уголках представлен иллюстративный материал по летним и зимним видам спорта, материал по истории Олимпийского движения, наглядно-дидактические пособия. Воспитателями собраны сборники мультимедийных презентаций «Виды спорта», «Российские спортсмены», «Витамины». В группах имеются тематические плакаты «Береги зрение», «Растим здоровые зубы», «Чистота — залог здоровья», «Правила здоровья»; дидактические игры: «Полезные продукты», «Вредные продукты», лото «Спорт», «Что такое хорошо, что такое плохо»; алгоритмы «Как мыть руки», схемы «Правила поведения за столом»; игры на развитие дыхания: султанчики, «Качели», «Вихрь», «Звонкие свистки», дудочки с шариком, «Сдуй мячик».

Для предотвращения развития утомления у детей, снятия эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой, во всех группах проводятся двигательные разминки между занятиями. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени. Физкультминутки проводятся в виде упражнений общеразвивающего воздействия, могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий. Длительность составляет 1–2 минуты. *Гимнастика для глаз* используется для снятия зрительного напряжения. Проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического

напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал. *Логоритмические упражнения* представляют собой «Рассказывание» стихов с одновременными движениями. Бодрящая гимнастика после дневного сна. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. «Дорожка здоровья» — профилактика плоскостопия на массажной дорожке, состоящей из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей. *Дыхательная гимнастика* — проводится в игровой форме в течение дня. Для этого в каждой группе имеются различные пособия и игры. *Точечный массаж* — элементарный приём самопомощи своему организму. Данная методика проводится во время игр, на занятиях или после сна. Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как: Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ; Дни здоровья, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения. Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья и актуальная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания. Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Активный отдых нашей семьи» и др. Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои

результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.