

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

А.А. Ермак, 3 курс

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

**Актуальность.** Дошкольный возраст характеризуется становлением физического, психического и умственного развития ребенка. В связи с этим задача раннего формирования культуры здоровья, основ ЗОЖ в настоящее время приобретает особенную актуальность [1,2,3].

С.В. Попов, отмечает, что здоровье человека зависит: 20% генетических факторов; 20 % внешней среды; 10% деятельности системы здравоохранения; 50 % образа жизни, который он ведет» [4].

Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях – наиболее характерный критерий нормы, здоровья. Вместе с тем, публикации по здоровому образу и стилю жизни детей 5-6 лет раскрывают не в полной степени особенности физического воспитания дошкольников в условиях ДОУ и семейного воспитания (воспитание навыков здорового образа жизни) [3, 5].

Объект исследования: формирование здорового образа и стиля жизни дошкольников.

Предмет исследования: педагогические условия формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.

Цель исследования: разработка программы, способствующей повышению эффективности формирования ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: 1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования. 2. На основе анализа литературы уточнить содержание и выявить структурные компоненты здорового образа жизни и стиля жизни детей старшего дошкольного возраста. 3. Разработать программу формирования здорового образа и стиля жизни старших дошкольников в аспекте её эффективности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для сохранения здоровья необходимо соблюдать определенные правила: средства и методы физического воспитания должны применяться такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности; физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей 5-6 лет; в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы предполагает: соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха; использование современных прогрессивных методов и приемов обучения; индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту; реализация различных форм систематической работы с родителями.

Развивающая среда ДООУ: спортивный и музыкальный зал; физкультурный уголок в группе, оборудование и спортивный инвентарь; спортивная площадка (на участке детского сада); медицинский кабинет; методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников: формировать представления о некоторых признаках здоровья; воспитывать навыки здорового поведения; любить двигаться; соблюдать правила гигиены; быть доброжелательным; больше времени проводить на открытых площадках; соблюдать режим; овладеть навыками поведения; развивать умение рассказывать о здоровье; вырабатывать навыки правильной осанки.

Таблица 1. – План проведения «Дня здоровья» в сентябре

Время	Название мероприятия	Ответственный
08.15- 08.25	Общая утренняя зарядка на площадке детского сада «Все делают зарядку!»	Инструктор по ФК
09.00- 09.20	Физкультурный досуг «Веселая прогулка» (2 младшая группа)	Воспитатель
09.30- 10.00	Физкультурный досуг «Хотим быть здоровыми» (средняя и старшая группы)	Воспитатели
10.00- 10.40	1 Физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух». Игры, соревнования (ПГ)	Воспитатель
10.50- 11.20	Подвижные игры «Попади в цель», «Найди домик», «Мяч в кругу» (2 младшая группа)	Инструктор по ФК, воспитатель
11.00-11.30	Подвижные игры «Белки-горелки», «В гости к ежу» (СГ)	Воспитатель
11.50 -11.50	Разминка с показательным обливанием «Закаляйся вместе с нами» (СГ)	Воспитатель
11.45- 12.30	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Жучка и зайцы», «Совушка» (ПГ)	Воспитатель
15.00- 15.10	Гимнастика пробуждения (все группы)	Воспитатели
15.30- 15.40	Рассматривание альбома «Летние виды спорта» (2 младшая группа)	Воспитатель
15.30-16.15	Вечер загадок и игр «Мы дружим с физкультурой» (дети и родители подготовительной группы)	Воспитатель, родители
В течение дня	Оформление стендов для родителей «Закаливание зимой» (во всех группах)	Воспитатели, Инстр. по ФК

В содержательном разделе рабочей программы воспитателя старшей группы формулируются следующие задачи блока «Здоровье»: способствовать развитию интереса к нормам и правилам ЗОЖ, здоровое берегающего поведения; формировать представления о ценности здоровья, полезных привычках, способах охраны здоровья; развивать самостоятельность детей в выполнении гигиенических процедур и полезных привычек; развивать умение описывать состояние своего здоровья, избегать опасных для здоровья ситуаций. В содержание работы входит: знакомство с признаками здоровья и нездоровья, особенностями настроения и поведения; с правилами здорового образа жизни и вредными привычками; с некоторыми органами человека и их функциями; с правилами охраны здоровья (зрения, органов движения, дыхания, слуха); с правилами первой помощи.

Таблица 2. – Критерии и параметры сформированности навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Критерии (компоненты) развития навыков ЗОЖ	Параметры развития навыков ЗОЖ
Когнитивный	Когнитивный Наличие знаний о строении и функциях человеческого организма, правилах здорового питания, значении физических упражнений и разного рода гимнастик, приемах проведения гигиенических процедур, закаливании, способах укрепления здоровья
Эмоционально-мотивационный	Понимание значения здорового образа жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, интерес к правилам здорового образа жизни
Поведенческо-деятельностный	Стремление самостоятельно использовать навыки здорового образа жизни в повседневной жизни, способность переносить умение в другую ситуацию

Для выявления знаний дошкольников о здоровом образе жизни (когнитивный критерий) использовалась беседа, предложенная В.Т.Кудрявцевым [2].

В нее были включены следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. От чего человек может заболеть?
3. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
4. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
5. Что такое полезные привычки и вредные привычки?
6. Как можно закаляться?

Каждый полный и правильный ответ оценивается двумя баллами, за неполный или неточный ответ дается 1 балл, за неверный ответ или за отказ отвечать дается 0 баллов. Уровни сформированности когнитивного компонента определяются по сумме набранных баллов:

Высокий уровень (10 баллов и более) – ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, окружающей среды; уверенно называет полезные и вредные привычки и объясняет их влияние на состояние здоровья; понимает значение гигиенических процедур и закаливания для здоровья, знает некоторые способы закаливания.

Средний уровень (от 5 до 9 баллов) – ребенок имеет частичное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с помощью взрослого устанавливает связь между здоровьем и окружающей средой; частично имеет представление о полезных и вредных привычках, с помощью наводящих вопросов определяет их влияние на здоровье; понимает значение некоторых гигиенических процедур, способы и значение закаливания называет с помощью взрослого.

Низкий уровень (менее 5 баллов) – ребенок не имеет системных представлений о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает его с состоянием окружающей среды; не может рассказать о вредных привычках, полезные привычки называет с помощью наводящих вопросов, не может определить их влияние на здоровье; имеет расплывчатое представление о закаливании и его способах, о значении гигиенических процедур.

Таблица 3. – Уровни развития навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Критерии развития навыков ЗОЖ	Уровни развития навыков ЗОЖ		
	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный	0 детей	11 детей	9 детей
Эмоционально-мотивационный	0 детей	10 детей	10 детей
Поведенческо-деятельностный	0 детей	8 детей	12 детей

Задачи программы:

1. Расширить представления старших дошкольников о своем организме, здоровье, способах его сохранения, влиянии окружающей среды на здоровье (когнитивный компонент).

2. Воспитывать ценностное отношение к здоровью, стремление и желание вести здоровый образ жизни, интерес к приемам и способам сохранения здоровья (эмоционально-мотивационный компонент).

3. Развивать навыки выполнения гигиенических, оздоровительных, закаливающих мероприятий, здорового питания, охраны и укрепления своего здоровья, взаимодействия с окружающей средой (поведенческо-деятельностный компонент). Количество занятий – 15. Программа реализуется в течение 4-6 недель.

Условия реализации программы развития навыков здорового образа жизни у старших дошкольников: учет возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста; рациональная организация режимных моментов; оптимальная организация двигательного режима дошкольников; проведение закаливающих процедур (полоскание полости рта прохладной водой, хождение босиком по полу группы, по траве и грунту в летний период, обливание ног прохладной водой, хождение по массажным дорожкам и т.д.); организация в дошкольном учреждении и в группе спортивных, оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, эстафеты, развлечения и т.д.); организация совместной работы детского сада и родителей по развитию у детей представлений и навыков здорового образа жизни

**Выводы.** Одной из ключевых задач дошкольных образовательных организаций является создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни. Навыки здорового образа жизни – это совокупность осознанных действий, направленных на обеспечение человеку сохранения и укрепление здоровья при помощи игр-ориентаций; игр-стратегий; социально-адапционных игр.

Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования навыков здорового образа жизни, когда он обладает чувством собственного достоинства, сознательно выполняющего нормы и правила поведения.

У дошкольника возникают первые представления о себе как члене общества, собственных качествах и психических процессах. Развитие его познавательных процессов также достигает уровня, на котором ребенок может осваивать ценные навыки. Здоровый образ и стиль жизни в системе физического воспитания детей 5-6 лет.

#### Список использованных источников

1. Каленчук, Л.Н. Исследование отношения студентов белорусских вузов к здоровому образу жизни / Л.Н. Каленчук, Т.В. Маринич // Инновационные технологии в промышленности и образовании : материалы I международной научной конференции, Пинск, Нукус, 14 декабря 2023 г. / УО «Полесский государственный университет», Каракалпакский государственный университет имени Бердаха; редкол.: В.И. Дунай [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2023. – С. 406-408.

2. Маринич, Т.В. Валеология: для специальностей: 1-26 02 03 Маркетинг, 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии, 1-25 01 08 Бухгалтерский учет анализ и аудит (по направлениям), 1-25 01 04 Финансы и кредит, 1-31 01 01 Биология (по направлениям) [Электронный ресурс] : электронный учебно-

методический комплекс / Т.В. Маринич; УО "Полесский государственный университет". – Пинск : ПолесГУ, 2017. - 241 с.

3. Попов, С. В. Валеология в школе и дома. - Санкт-Петербург : «Союз», 1998. -254 с.

4. Шилкова, И. К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 - 6 лет / И. К. Шилкова -Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с.