

Соколова С.Ю.

Студентка

5 курс, направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Дошкольное образование

Институт Детства

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена

Россия, г. Санкт-Петербург

## ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОУ

**Аннотация:** В статье рассматривается значение концепции здорового образа жизни (ЗОЖ), анализируются ее составляющие и особенности приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения. Анализируется необходимость участия родителей в процессе приобщения детей к ЗОЖ и задачи формирования здорового образа жизни дошкольников. В завершение рассматриваются направления работы с родителями, позволяющие сделать их единомышленниками в реализации главной цели – реализации современного подхода к формированию ЗОЖ у детей в условиях ДОУ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дошкольники, ЗОЖ, социальные технологии, физическая культура, жизненное пространство, социальные технологии.

**Abstract:** The article examines the importance of the concept of a healthy lifestyle (HLS), analyzes its components and features of introducing preschool children to a healthy lifestyle in a preschool educational institution. The necessity of parents' participation in the process of introducing children to healthy lifestyle

*and the tasks of forming a healthy lifestyle of preschoolers are analyzed. In conclusion, the directions of work with parents are considered, which make them like-minded in the implementation of the main goal – the implementation of a modern approach to the formation of healthy lifestyle in children in pre-school conditions.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, preschoolers, healthy lifestyle, social technologies, physical culture, living space, social technologies.*

Решение вопросов, связанных с формированием здорового образа жизни населения России особенно важно на современном этапе развития общества, так как в XXI веке одними из самых актуальных проблем, являются проблемы сохранения здоровья и снижения уровня смертности [12, С. 42].

Это утверждение подтверждается большим количеством документов, принятых за последние годы на самом высоком уровне государственного управления. В процессе реализации национального проекта «Демография» был утверждён приоритетный проект «Формирование здорового образа жизни», реализуемый до конца 2025 года. В результате реализации данного проекта планируется увеличение граждан, поддерживающих здоровый образ жизни вплоть до 60% [11].

Также стоит отметить, что происходит модернизация российского образования, направленная на создание благоприятных для здоровья учащихся условий обучения и воспитания. Решающим фактором развития современного общества и страны в целом является человеческий капитал, поэтому имеет большое значение воспитание здорового подрастающего поколения.

Несмотря на реформирование отечественного образования, к сожалению неизменной остается тенденция к ухудшению здоровья детей населения в целом и детей дошкольного возраста в частности, которую на данном этапе пока не удалось преодолеть [8, С. 173].

Человечество постоянно заботится о своем будущем. Созданные международные организации, которые заботятся о детях и молодёжи, понимают, что будущее рождается сегодня. Дети, подростки, молодёжь – это то поколение, которое через 10-20 лет станет взрослым, именно от них будет зависеть, как цивилизация будет развиваться в дальнейшем.

В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативно-правовых актах – «Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Одной из приоритетных задач образования является воспитание подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта.

Особое место здесь занимают дети дошкольного возраста, поскольку чем раньше ребенок начнет привлекаться к спортивным мероприятиям, тем более здоровую нацию мы можем получить в будущем [5, С. 62].

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [15, С. 47].

Существует и массово описано в психолого-педагогической, методической литературе большое количество инновационных методов, технологий, подходов воспитания подрастающего поколения, приобщения его к здоровому образу жизни. Дошкольная педагогика находится в поисках правильного пути гармоничного развития человеческой личности. Приобщение к здоровому образу детей дошкольного возраста и привлечение их родителей к этому процессу представляет собой важный компонент современной образовательной системы.

В последние десятилетия много сил тратится на создание условий для населения органами власти всех уровней. Также активно ведется пропаганда здорового образа жизни. Ряд современных авторов, таких как Фоменков О.Н. [13], Гончарова Ю.В., Калимуллина В.Н. [3], Охоцкая В.С. [10], Недосекова Е.С. [9] и другие, отмечают рост популярности и авторитета здорового образа жизни среди представителей различных возрастных групп населения России.

Процесс идет бессисемно, в то время как появляются различного рода инновационные технологии в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является важной частью повседневной жизни каждого человека в любом возрасте. Современный мир страдает от плохой экологии, в связи с этим для поддержания здоровья особое значение приобретает ведение здорового образа жизни. С каждым годом все больше людей задумывается о целесообразности бережного отношения к сохранению личного здоровья, нормализации режима питания, правильной организации режима труда и отдыха [4].

Составляющими здорового образа жизни являются:

1. Регулярные занятия физической культурой и спортом.
2. Правильное питание.
3. Соблюдение режима труда и отдыха.
4. Закаливание.
5. Соблюдение личной гигиены.
6. Отказ от вредных привычек [1, С. 56].

Можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это благо для общества и каждого индивида в отдельности. Однако стоит чётко разграничивать ЗОЖ для здоровья и фанатичное следование такому образу жизни. В последнем случае имеется в виду слепое следование. Часто незнание как нужно сильно вредит самой концепции ЗОЖ. Погоня за правильным питанием, которое должно оздоравливать организм, давать ему

дополнительную энергию и силу, доводит молодых девушек до крайней худобы. Безграмотность в сфере правильного питания часто травмирует, а не лечит молодые организмы [7, С. 75].

По нашему мнению большинство проблем, возникающих в данной сфере связаны с недостаточной информированностью населения в сфере здорового образа жизни, спорта, питания и здоровья в целом. Необходимо информировать население о правильных физических нагрузках, функциональном питании, обязательном учете своего возраста и здоровья при следовании принципам ЗОЖ. Пока еще, к сожалению, не все осознают значимость здорового образа жизни. Некоторые называют это пустой тратой времени и сил, отказываются, едва начав. Однако, критикуя здоровый образ жизни, важно помнить, что каждый отдельно взятый здоровый человек формирует здоровое поколение, и каждый из нас должен осознавать, что он участник этой цепочки.

Таким образом, физическое воспитание подрастающего поколения является актуальной проблемой в современном обществе. Физическое воспитание как вид воспитания подразумевает не только обучение физическим упражнениям, формирование двигательных навыков, овладение специальными физкультурными знаниями, но и прежде всего осознание необходимости приобщения к двигательной активности, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, как важного компонента здорового образа жизни.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Для приобщения дошкольников к ЗОЖ в условиях детского сада необходимо целенаправленно давать детям знания о бережном отношении к своему организму, о том, что полезно и вредно для здоровья. Научить детей необходимым гигиеническим навыкам, развивать у них знания о своем теле, умение контролировать свое физическое и психическое состояние и вести здоровый образ жизни.

Каждому возрасту присущи свои особенности, поэтому недостаточно только использовать теоретический материал. Необходимо, чтобы сведения соответствовали уровню познавательных возможностей детей. В связи с этим теоретические сведения необходимо адаптировать к восприятию дошкольников, применять средства, которые позволяют в игровой форме преподнести материал детям.

Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников должно решать следующие задачи:

- ознакомление с доступными для детей этого возраста теоретическими сведениями из области физической культуры;
- формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями;
- создание предпосылок для правильной организации самостоятельной двигательной деятельности детей;
- обогащение словаря детей понятиями из области физической культуры.

Исходным моментом формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста может быть ситуация формирования новых практических умений с постепенным включением задач на выяснение объективных оснований способов действия [2, С. 15].

Для формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста важнейшее значение имеют гигиеническое и физическое воспитание дошкольников, ежедневное закаливание, а также

устранение чрезмерной регламентации отдельных компонентов режима. Это относится, прежде всего, к организации занятий.

Назрела необходимость поиска новых форм и методов, позволяющих повысить мотивацию детей к занятиям физическими упражнениями и сформировать у них потребность к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни [14, С. 68].

Главной целью современного подхода к формированию ЗОЖ у детей в условиях ДОУ является:

1) обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья;

2) воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни;

3) максимально использовать доступные средства, имеющиеся в распоряжении ДОУ для повышения качества образовательного процесса.

4) Приобщение родителей к формированию ЗОЖ у детей.

Важно отметить, что процесс приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни не может протекать эффективно без участия в этом процессе родителей. ДОУ необходимо тесно сотрудничать с родителями по решению данной проблемы. В работе с родителями главной целью было сделать их единомышленниками. Для этого необходимо:

– создать мотивацию их участия в процессе формирования у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни;

– знакомство родителей с работой ДОУ по данной теме (открытые показы занятий и развлечений);

– проведение разъяснительных бесед о важности для детей примера родителей в данном вопросе, а также о необходимости проведению активных игр с детьми, а также познавательных игр о здоровье человека [6, С. 27].

С целью диагностики целесообразно применять как традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми направленные на определение уровня сформированности), так и игровые методы.

Целенаправленная работа по формированию у детей здорового образа жизни, несомненно, способствует эффективности укрепления и сохранения их здоровья.

#### **Использованные источники:**

1. Арехова А.А. Формирование культуры здорового образа жизни у лиц зрелого возраста // В сборнике: Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательных сфер. Сборник научных статей. Витебск, 2018. С. 55-58.
2. Галанова А. С. Развивающие игры для малышей: Тренируем память и речь; Укрепляем здоровье; Развиваем творческие способности. М, 2007.
3. Гончарова Ю.В., Калимуллина В.Н. Здоровье, физическая культура и спорт // Аллея науки. – 2018. Т. 1. № 4 (20). – С. 938-942.
4. Керимова З.И. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни // В сборнике: Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития современного человека. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2017. С. 127-132.
5. Кокоткина Т.Н., Лебедева О.А., Музурова Л.В. Интерактивные методы профилактики ЗОЖ детей дошкольного возраста // В сборнике: СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ - 2018. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. под общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация, 2018. С. 62-66.
6. Коромысличенко С.А. Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ в процессе взаимодействия с родителями // В сборнике: Здоровьесберегающие



- технологии в практике дошкольного образования. Сборник научно-методических трудов. Научный редактор О.Н. Родионова. 2018. С. 25-28.
7. Ломшакова В.В. Популяризация ЗОЖ в молодежной среде // В сборнике: Научные исследования: векторы развития. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2018. С. 74-75.
  8. Михайлов Н.Г., Неверкович С.Д. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте // Мир психологии. 2020. № 4 (104). С. 171-178.
  9. Недосекова Е.С. Факторы трансформации отношения к здоровому образу жизни населения современной России // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2017. № 14. С. 150-152.
  10. Охоцкая В.С. Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни // В сборнике: Педагогические и социологические аспекты образования. материалы Международной научно-практической конференции. 2018. С. 285-287.
  11. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни». Утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8) // Гарант.Ру. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://base.garant.ru/71748614/> (Дата обращения: 22.03.2022)
  12. Соколова С.В., Филиппов А.А. Особенности реализации приоритетного проекта «формирование здорового образа жизни» в России // Муниципальная академия. № 1. 2020. С. 40-47.
  13. Фоменков О.Н. Особенности современных подходов к организации физической культуры в формировании здорового образа жизни // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2018. – № 1 (2). – С. 59-62.

14. Эшпулатов Ж.Н. Методика формирования здорового образа жизни у старших дошкольников средствами компьютера в сочетании с методами физического воспитания // Проблемы науки. 2020. № 5 (53). С. 67-69.
15. Юсупова З.Ш. Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки, 2020. № 09(54). С. 46-48.