

*Лебедева Марина Геннадьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР-Детский сад №8 «Дворец детской радости»,
г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЕТСКОГО САДА

В данной статье представлена информация о здоровом образе жизни подрастающего поколения, которая успешно применяется на занятиях в ДОУ. Рассматриваются методы и технологии, используемые для формирования и поддержания здоровья дошкольников в конкретном детском саду.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, будущее поколение, оздоровительный комплекс.

*Marina G. Lebedeva,
instructor of Physical Education,
MBPEI “Child Development Centre – Kindergarten №8 “Palace of Children Happiness”,
Cheboksary, the Chuvash Republic, Russia*

PRESCHOOLERS' HEALTHY LIFESTYLE FORMATION UNDER THE CONDITIONS OF HEALTH COMPLEX OF A KINDERGARTEN

The article presents the information about a healthy lifestyle of the oncoming generation. This material can be applied on the lessons at a PEI. The author considers the methodology and techniques of keeping the preschoolers of a certain kindergarten fit.

Keywords: healthy lifestyle, oncoming generation, health complex.

Приобщение детей к здоровому образу жизни – не только актуальное направление научных исследований и приложения усилий педагогов-практиков. Это – одно из важнейших условий сохранения позитивного вектора развития общества. Ведь сегодняшние дошкольники «завтра» станут школьниками, а «послезавтра» составят основу взрослого населения

государства, и от того, насколько здоровым и способным к сохранению здоровья будет это поколение, во многом зависит и здоровье последующих.

На значимость указанного направления указывается в документах, регламентирующих дошкольное образование. Так, в Законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни рассматривается как неотъемлемая часть охраны здоровья обучающихся [1].

Особое значение дошкольного возраста в формировании привычки к здоровому образу жизни обусловлено его вкладом в становление общей культуры личности. Именно в этом возрасте закладывается фундамент, на котором позже будет развиваться личность, и здоровый образ жизни должен стать одним из первых кирпичиков этого фундамента.

Традиционно в структуре процесса приобщения к здоровому образу жизни выделяется несколько компонентов [2]:

- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Работа над ними активно проводится в каждом дошкольном учреждении. Содержание и методы работы варьируются, в том числе в зависимости от условий, созданных в каждом конкретном детском саду.

В МБДОУ «ЦРР-Детский сад № 8 «Дворец детской радости» г. Чебоксары создан уникальный оздоровительный комплекс, который позволяет полноценно и многоаспектно работать над формированием у дошкольников привычки к здоровому образу жизни. В состав оздоровительного комплекса входят спортивный зал, бассейн, сауна, гидромассажная комната, соляная шахта, тренажерный зал и скалодром.

Физкультурный зал и бассейн составляют основу системы развития двигательной активности ребенка. Занятия в данных центрах проводятся как в рамках организованной образовательной деятельности по реализации основной

образовательной программы дошкольного образования, так и в других формах, в частности, в форме кружков и секций. В дошкольном учреждении функционирует секция общей спортивной подготовки с элементами лечебной физкультуры и секция по обучению плаванию (рис. 1).



Рисунок 1 – Проведение занятий по обучению детей плаванию

Занятия по обучению плаванию представляют собой последовательную смену занятий на суше, в воде и укрепляющие здоровье процедуры в сауне и гидромассажной комнате.

Посещению сауны (рис. 2) отводится несколько минут в конце занятия. Длительность пребывания в сауне определяется в зависимости от возраста детей.



Рисунок 2 – Посещение сауны в оздоровительных целях

Двигательная активность является хорошим способом снятия эмоционального напряжения и сохранения стабильного психоэмоционального состояния. В комплексе с посещением сауны и гидромассажной комнаты данный эффект усиливается. Гидромассажную комнату ребята посещают небольшими подгруппами один раз в две недели.

Сеансы в соляной шахте позволяют поддержать здоровье ослабленных и часто болеющих детей. Они проводятся по просьбе родителей воспитанников на возмездной основе.

Тренажерный зал (рис. 3) оснащен специальным оборудованием, отвечающим возрастным особенностям детей. Он позволяет работать над совершенствованием различных групп мышц, а также развитием физических качеств, таких как быстрота и выносливость.



Рисунок 3 – Занятия
в тренажерном зале МБДОУ

Скалодром оборудован в детском саду недавно. Он выгодно дополняет оздоровительную инфраструктуру детского сада, обеспечивая для ребенка разнообразие двигательной деятельности, возможность выбора её вида и формы.

Как видим, структура оздоровительного комплекса МБДОУ «ЦРР-Детский сад № 8 «Дворец детской радости»» г. Чебоксары достаточно разнообразна. Она помогает педагогам обеспечить рациональную и разноплановую двигательную активность дошкольников, выстроить систему закаливания организма, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, обеспечить сохранение стабильного психоэмоционального состояния детей, т.е. эффективно работать над формированием у них здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Тихомирова Т.С. *Формирование здорового образа жизни у дошкольников [Электронный ресурс].* – Режим доступа: http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/11201-Formirovanie_zdorovogo_obraza_zhizni_u_doshkolnikov.html (дата обращения 20.09.2017).
3. Теплюк С. *Особенности физического развития и воспитания детей раннего возраста / С. Теплюк., Ю. Разенкова // Дошкольное воспитание.* – 2005. – № 10.
4. Широкова Г А. *Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / Г.А. Широкова.* – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.