

**Антонова Елена Владимировна,**

*студентка,*

**Микитюк Ирина Валентиновна,**

*канд. пед. наук, доцент,*

*ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»,*

*г. Калуга, Россия*

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОО**

В статье рассмотрены особенности организации здоровьесбережения детей в дошкольных учреждениях. Авторы приводят результаты диагностики уровня физической подготовленности детей, их психоэмоционального состояния. Также в статье приведены средства оздоровительных технологий.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, старший дошкольный возраст, детский сад.

**Elena V. Antonova,**

*Student,*

**Irina V. Mikityuk,**

*Ph.D., Associate Professor,*

*FSBEI of HE «Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky»,*

*Kaluga, Russia*

## **THE MAIN DIRECTIONS OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE IN EARLY CHILDHOOD CARE**

The text of the article discusses the features of the organization of children's health in preschool institutions. The authors present the results of the diagnosis of the level of physical fitness of children, their psycho-emotional state. Also in the article are means of wellness technologies.

**Keywords:** healthy lifestyle, senior preschool age, kindergarten.

В современных условиях проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) приобретают особую значимость. Обусловлено это тем, что в последние десятилетия отмечается резкое ухудшение состояния здоровья не только среди взрослого населения, но и среди детей и подростков. Все это

обуславливает повышенное внимание к этой проблеме со стороны общества и государства.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников [3].

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Значительный вклад в практику формирования ЗОЖ внесли Р.И. Айзман, В.И. Белов, Ю.Ф. Змановский, К.Б. Коростелев, С.А. Кривенко, С.М. Мартынов, В.С. Полунин, Л.Г. Татарникова, Л.Г. Шаталова.

ЗОЖ является важнейшей составляющей жизни современного человека и способствует развитию творческих способностей, рациональному использованию личных физических и интеллектуальных ресурсов.

На образ жизни человека оказывают влияние: пол, возраст, состояние здоровья, климат, экологические условия (питание, работа, отдых и др.), наличие полезных (закаливание, гигиена) привычек и отсутствие вредных привычек. Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, и, по словам И.И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста» [1].

Я.Л. Мархоцкий выделяет три положения, составляющих теоретическую основу ЗОЖ [2]:

- гигиеническое представление о здоровье;
- концепция ЗОЖ как системы комплексных мер;

• представление о формировании такого образа жизни как конечной цели воспитания человека.

Отметим, что на образ жизни человека оказывает влияние культура личности и общества. В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева отмечают, что на соблюдение ЗОЖ оказывают влияние поведенческий компонент (последовательность, исполнительность и др.) и условия окружающей среды.

Формирование ЗОЖ дошкольников тесно связано с их физическим и интеллектуальным развитием, в нашем представлении процесс формирования ЗОЖ представляет собой гармоничное развитие дошкольника, в котором можно выделить мотивационно-поведенческий, эмоциональный, когнитивный и двигательный компоненты.

Полноценное их развитие – одна из основных проблем в современном обществе. Гармоничное развитие дошкольника невозможно без рационально организованной воспитательно-образовательной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий.

На базе МБДОУ № 60г. Калуги был разработан проект по обеспечению здоровьесбережения детей в рамках пребывания в дошкольном учреждении.

Наш план действия состоял в следующем:

1) провести анализ научно-методической литературы и выявить теоретические предпосылки к реализации проекта;

2) разработка комплексного планирования работы специалистов ДОУ на основе здоровьесберегающих технологий:

а) составление комплекса упражнений:

«*Просыпайся-ка, дружок!*» – гимнастика пробуждения;

«*Зоркие глазки!*» – гимнастики для глаз;

«*Послушные пальчики*» – развитие мелкой моторики;

б) обучение детей старшего дошкольного возраста элементам точечного массажа и самомассажа;

3) обеспечение социального партнерства с государственными учреждениями по пропаганде здорового образа жизни среди детей и родителей.

Для эффективного педагогического управления процессами здоровьесбережения дошкольников необходима объективная оценка физического и психологического здоровья ребенка. Поэтому в мониторинговом исследовании проводилась оценка физического развития ребенка, основ гигиенической культуры родителей и семьи, была произведена оценка компетентности здоровьесбережения педагогов, родителей, детей, определено состояние общей школьной готовности дошкольников, произведена оценка психоэмоционального комфорта ребенка.

Анализ результатов исследования физического развития показал, что 20,6% детей имеют дисгармоничное развитие, у 13,7% будущих первоклассников биологический возраст ниже календарного. Очень важным фактором, влияющим на здоровье ребёнка, является его положительное психоэмоциональное состояние.

Психические аспекты здоровья мы исследовали с помощью теста А.И. Захарова на оценку уровня тревожности и выявления признаков психического напряжения детей.

Полученные результаты позволили спланировать и провести работу согласно индивидуальным возможностям и потребностям ребенка, а также разработать свою модель здоровьесберегающего пространства на уровне группы, а также всего учреждения. В детском саду разработаны алгоритмы деятельности по основным направлениям здоровьесбережения (определены здоровьесберегающие технологии, их время в режиме дня, ответственные за их проведение).

Сюда вошли технологии сохранения и стимулирования здоровья (различные виды гимнастик, релаксации), технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж, игровые тренинги), коррекционные технологии психогимнастика, логоритмика) и др.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий мы применяем следующие группы средств:

- средства двигательной направленности (физкультминутки, минутки покоя, психогимнастика, двигательный режим),

- оздоровительные силы природы (гимнастика на свежем воздухе, фито-, аромо-, витаминотерапия, ионизация воздуха),
- гигиенические факторы (выполнение норм СанПиНа, личная и общественная гигиена).

С учетом целей, приемов, методов педагогики создана модель оздоровления детей дошкольного возраста. Любые попытки воздействовать на организм ребенка в обход сознания никогда не дадут оздоровительного эффекта. Поэтому формируем у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Это поможет ему быть внимательным к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Таким образом, созданная в детском саду система работы повысила эффективность здоровьеориентированной деятельности. Предложенная система управления процессами здоровьесбережения позволяет отслеживать результаты деятельности на всех уровнях, вносить необходимые корректировки. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело – все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. – 9-е изд. – Москва : Флинта, 2011. – 448 с. – Текст : непосредственный.
2. Мархоцкий Я. Л. Валеология : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с. – Текст : непосредственный.
3. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. – URL: <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>. – Текст : электронный.