

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: традиции и современные подходы

Аннотация

В статье рассматривается проблема формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни. Раскрывается роль дошкольной образовательной организации и семьи в воспитании культуры здоровья у детей. Подчёркиваются современные подходы к организации работы по ЗОЖ, анализируются методы и средства, используемые в практике ДОО. Даются примеры интеграции идей здорового образа жизни в различные виды деятельности ребёнка.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольники, здоровье, воспитание, профилактика, ДОО, физическая культура.

Вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В условиях стремительного развития технологий, снижения двигательной активности и роста числа хронических заболеваний именно дошкольное детство становится ключевым этапом в формировании основ здорового образа жизни. В этот период закладываются привычки, установки и ценности, которые определяют дальнейшее отношение ребёнка к собственному здоровью.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это не только система физических упражнений или правильное питание, но и целая культура, включающая гигиенические навыки, режим дня, двигательную активность, эмоциональное благополучие и бережное отношение к окружающей среде. Формирование у дошкольников начальных представлений о ЗОЖ требует систематической и комплексной работы педагогов, специалистов и родителей.

Особенности дошкольного возраста создают благоприятные условия для воспитания привычек, связанных с заботой о здоровье. В

этом возрасте дети склонны подражать взрослым, легко усваивают правила и нормы поведения, активно включаются в игровые формы обучения. Именно через игру, сказку, творческую деятельность ребёнок открывает для себя основы правильного питания, режим дня, правила гигиены и движения.

Большое значение имеет организация предметно-развивающей среды. В группах детского сада создаются условия, побуждающие детей к двигательной активности: спортивные уголки, коврики для гимнастики, наборы мячей, обручей, скакалок. Использование нетрадиционного оборудования (пластиковые бутылки, ленты, модульные конструкторы) помогает разнообразить физкультурные занятия и сделать их привлекательными для детей.

Физическая культура в ДООУ занимает особое место. Регулярные занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе способствуют развитию выносливости, координации, силы. Но не менее важно, чтобы у детей формировалось осознанное отношение к этим занятиям: они должны понимать, что движение приносит радость, помогает стать сильными и здоровыми. Для этого педагог сопровождает упражнения пояснениями, сказочными сюжетами, игровыми заданиями.

Формирование гигиенических навыков — ещё один важный аспект работы. Дети учатся мыть руки перед едой, чистить зубы, аккуратно пользоваться носовым платком, одеваться по погоде. Чтобы усвоение правил гигиены было интересным, воспитатели используют игровые ситуации, инсценировки, кукольный театр. Например, сказка о микробах, которые боятся мыла, помогает ребёнку понять значение мытья рук.

Немаловажным элементом культуры здоровья является правильное питание. В дошкольной организации дети получают сбалансированное питание, но важно, чтобы воспитатели объясняли

значение овощей, фруктов, молочных продуктов, рассказывая о пользе и вреде сладостей или газированных напитков. Через дидактические игры («Собери полезную корзину», «Что полезно — что вредно») у детей формируются первые представления о рациональном питании.

Формирование ЗОЖ невозможно без воспитания эмоционального благополучия. В детском саду создаётся атмосфера доверия и доброжелательности, дети учатся выражать свои чувства словами, мирно решать конфликты. Эмоциональное здоровье тесно связано с физическим: ребёнок, находящийся в психологически комфортной среде, легче усваивает правила и охотнее выполняет требования взрослых.

Современные подходы к формированию основ ЗОЖ предполагают интеграцию с другими образовательными областями. Так, на занятиях по развитию речи дети учат стихи о здоровье, обсуждают пословицы и поговорки («В здоровом теле — здоровый дух»). На занятиях по изобразительной деятельности они рисуют спортивные игры, изображают любимые фрукты и овощи. В области познавательного развития можно рассматривать органы человеческого тела, беседовать о работе сердца, лёгких, мышц. Такая интеграция позволяет ребёнку воспринимать здоровье как многогранную ценность.

Важным условием является сотрудничество с семьёй. Родители должны быть активными участниками воспитания культуры здоровья. Воспитатели могут проводить консультации, родительские собрания, мастер-классы, привлекая семьи к спортивным праздникам, дням здоровья, экскурсиям на природу. Совместная деятельность помогает ребёнку увидеть, что забота о здоровье является общей ценностью семьи и детского сада.

Отдельного внимания заслуживает использование инновационных технологий. Сегодня педагоги используют интерактивные доски,

мультимедийные презентации, обучающие видеоролики, позволяющие детям в доступной форме познакомиться с правилами гигиены, элементами первой помощи, особенностями питания. Кроме того, практикуются оздоровительные методики — дыхательная гимнастика, элементы йоги, закаливание, которые при правильной организации оказывают благотворное влияние на организм ребёнка.

Таким образом, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников — это комплексный процесс, включающий физическое, гигиеническое, эмоциональное и социальное воспитание. Он требует систематической работы педагогов, активного участия семьи, использования традиционных и инновационных методов.

Заключение

Здоровый образ жизни — это основа гармоничного развития личности ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для закладывания первых представлений о ЗОЖ. Систематическая работа детского сада и семьи по воспитанию культуры здоровья помогает ребёнку не только овладеть гигиеническими и двигательными навыками, но и сформировать позитивное отношение к физической активности, правильному питанию, эмоциональному благополучию.

Если ребёнок с ранних лет усвоит ценность здоровья, то в будущем это станет его личной установкой и поможет вырасти активным, ответственным и социально зрелым человеком.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология развития ребёнка. — М.: Смысл, 2021.
2. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. — М.: Педагогика, 2022.
3. Комарова Т.С. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. — СПб.: Детство-Пресс, 2021.

4. ФГОС ДО: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Минпросвещения РФ, 2021.
5. Куцакова Л.В. Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста. — М.: Академкнига, 2022.
6. Смирнова Е.О. Игра и здоровье дошкольника. — М.: Владос, 2020.
7. Орлова Л.В. Современные технологии здоровьесбережения в ДОУ. — Казань: Центр педагогики, 2023.