

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

**Публикация на международном портале «Солнечный свет»**

**Тема: «Приобщение детей к здоровому образу жизни в современном  
дошкольном образовательном учреждении»**

**Воспитателя:  
Корниенко Светланы Владимировны**

**УЧАСТНИКА II (ГОРОДСКОГО) ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА  
«ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА РОССИИ – 2023»  
В НОМИНАЦИИ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДЕБЮТ»**



**КООРДИНАТЫ АВТОРА:**  
355029, Российская Федерация,  
Ставропольский край,  
город Ставрополь,  
ул. Социалистическая, дом 18/2, квартира 7  
тел: +79887273609,  
личная электронная почта:  
Sveta.kornienkoo00@mail.ru

город Ставрополь, 2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитания. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский*

В настоящее время, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

*Здоровый образ жизни* – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов здоровье людей зависит на 50-55% от образа жизни, на 20% от окружающей среды, на 18-20% от генетической предрасположенности, на 8-10% от здравоохранения

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

Самое точное определение понятия «здоровье» было дано в 1946 году на Международной конференции по здравоохранению и записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

*Здоровье человека* – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика *Ю.П. Лисицина* – «... здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести свой образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать - вот задачи здорового образа жизни. Так что же мы понимаем под «образом жизни», который на 50% влияет на состояние нашего здоровья?

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

*Средства двигательной направленности:*

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Лечебная физкультура;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является объектом изучения многих исследователей, педагогов (Н.А. Андреева, Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, Е.В. Купавцева, М.В. Меличева и другие).

Ими отмечено, что период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2 - 7 лет (рациональный режим дня, питание, физическая нагрузка, закаливание, гигиенические мероприятия и навыки, благополучная психологическая обстановка).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

Так же необходимо отметить, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, существенную роль играет двигательная активность.

*Двигательная активность* — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития.

*Двигательная активность способствует:*

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Двигательная активность ребенка с возрастом резко снижается. Его деятельность наполняется занятиями, требующими от ребенка более длительного пребывания в одном статистическом положении (дидактические, компьютерные игры, сюжетно-ролевые игры, художественное творчество, конструирование, наблюдение и т.д.). Активный отдых, который выражается в смене видов деятельности, необходим ребенку. Впервые значение активного отдыха обосновал И. М. Сеченов. Он заметил, что переключение с умственной работы на физическую позволяет, во-первых, сохранить устойчивость и улучшить функционирование основных тканей и систем организма, во-вторых,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

совершенствовать координационные механизмы в осуществлении их деятельности.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения с взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Задача педагогов организовать деятельность ребенка в детском саду так, чтобы деятельность не навредила его физическому развитию. Выстраивая образовательную деятельность в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования детский сад должен решать задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия..." (см. п.1.6 ФГОС ДО).

ФГОС ДО п. 2.6 трактует "Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами..." На сегодняшний день актуальны задачи раннего формирования культуры здоровья в современном детском саду, своевременны и достаточно сложны:

- Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
- Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

- Как привить навыки здорового образа жизни ребенку?
- Как привлекать родителей к совместному сотрудничеству по приобщению детей к здоровому образу жизни?

Решение данных задач требует тесного сотрудничества детского сада и семьи, а именно – объединение общих целей, интересов и деятельности необходимо в плане развития гармоничного и здорового ребенка.

В Федеральном законе от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 06.03.2019 г) «Об Образовании в РФ» ст.44 говорится: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность.

Совместная работа с семьёй по здоровому образу жизни строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- ❖ Единство достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо поняты не только педагогами, но и родителями, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно – оздоровительной работы в саду.

- ❖ Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

- ❖ Индивидуальный подход к каждому ребёнку и каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

❖ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в группе.

Система работы с семьёй в ДООУ включает:

➤ Целенаправленную санитарную просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования.

➤ Ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.

➤ Ознакомление с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ.

Поэтому педагогам в данной системе ДООУ необходимо привлекать родителей к физическому воспитанию собственных детей. Чтобы установить доверительные отношения, улучшить психологический климат в семье, формировать добрые семейные традиции педагогам необходимо сотрудничать с родителями по здоровому образу жизни, я предлагала им консультации: «Почему детям нужно заниматься спортом», «Как одевать ребенка зимой на прогулке», «Организация утренней гимнастики в семье», «Зимние прогулки с детьми», «Правила здорового образа жизни»; буклеты «Правила здорового образа жизни», «Здоровье детей»; папки- передвижки; привлечение родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования.

В заключение хочется отметить, что основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад №53 «Истоки» города Ставрополя

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, прогулок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний. Мы, осуществляя работу в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, создаем максимально благоприятные условия для того чтобы дети входили в большую жизнь не только образованными, но и здоровыми.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОО и семьи.