

МОУ «Королевщинская средняя общеобразовательная школа»

Статья

Тема: Здоровый образ жизни современного дошкольника»

Подготовила:
Воспитатель дошкольной группы
МОУ «Королевщинской СОШ»
Добрынина Надежда Юрьевна

2025 год

Здоровый образ жизни современного дошкольника

Процессы глобализации и стремительный научно-технический прогресс в современном мире актуализируют проблему сохранения и укрепления здоровья человека. Особую значимость данная проблема приобретает в отношении подрастающего поколения.

Регулярно проводимые специалистами НИИ гигиены охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «НЦЗД» РАМН углубленные обследования детей дошкольного возраста показывают, что «I группу здоровья имеют 5,2% детей, II группу – 41,7%, III группу – 52,5% и IV группу – 0,6% детей» [3, с. 2]. Исходя из анализа имеющихся статистических данных о состоянии здоровья детей, можно выделить главные особенности состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей современных дошкольников: высокая степень распространенности среди детей функциональных отклонений и хронических заболеваний; увеличение количества детей с хроническими заболеваниями; преобладание детей, имеющих избыточную массу тела; отрицательная динамика функциональных возможностей организма.

Показатели здоровья современных дошкольников, оказывающие влияние на их рост, развитие и функциональные возможности организма, напрямую связаны с их образом жизни. Социальная ситуация развития общества в настоящее время определяет изменение характера детско-родительского взаимодействия в сторону снижения качества и количества общения детей и родителей, увеличения времени, проводимого детьми за просмотром телевизора и игрой в компьютерные игры, нарушение режима дня в условиях семьи, высокую загруженность детей дополнительными занятиями, преимущественно статического характера. Обозначенные проблемы в большей степени обусловлены низким уровнем здоровьесберегающих компетенций современных родителей и отсутствием мотивации к ведению здорового образа жизни, что не позволяет в должной мере сформироваться ценности здоровья у детей дошкольного возраста.

В самом общем виде здоровый образ жизни можно определить, как совокупность рациональных методов, которые способствуют укреплению здоровья, гармоничному развитию личности. Н.А. Андреева определяет формирование у детей основ здорового образа жизни как «целенаправленный процесс содействия ребенку в осознании им здоровья как высшей ценности и ответственного отношения к нему, включения ребенка в здоровьесотворение в соответствии с имеющимися у него знаниями и представлениями, индивидуальными возможностями и способностями» [1, с. 22]. В Федеральной образовательной программе дошкольного образования

определяется, что работа с детьми дошкольного возраста предполагает «расширение представлений о здоровье и его ценности, факторов на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха» [2, с. 81].

В работе по формированию основ здорового образа жизни у детей следует учитывать особенности детей на каждом возрастном этапе. Детям младшего дошкольного возраста пока еще недоступно понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, поэтому работа на данном возрастном этапе включает формирование у них представления о себе как человеке, знакомство со способами заботы о себе, обучение выполнению гигиенических процедур и физических упражнений.

Первые представления о здоровье появляются у детей среднего дошкольного возраста, они основываются на имеющемся у них опыте переживания ситуации болезни и понимании угроз здоровью со стороны внешней среды и собственных действий. В работе с детьми среднего дошкольного возраста важно обеспечивать понимание ими связи между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, самочувствием и настроением.

К старшему дошкольному возрасту у детей накапливается довольно большой личный опыт, что изменяет их отношение к здоровью. Старшим дошкольникам становится доступным понимание того, что физические упражнения укрепляют их здоровье, интуитивно выделяются психическая и социальная составляющие здоровья. Работа с детьми в старшем дошкольном возрасте направлена на формирование положительной оценки себя и своей внешности, обучение способам бережного отношения к своему телу, развитие стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом, рациональному отдыху, правильному питанию, обучение контролю своего эмоционального состояния.

Подобная дифференциация задач, решаемых на каждом возрастном этапе, позволяет обеспечить доступность понимания детьми сущности здоровья и здорового образа жизни и создать благоприятную среду для усвоения детьми норм и правил здорового образа жизни.

Формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни осуществляется посредством воздействия на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу детей. Когнитивная сфера представлена имеющимися у детей знаниями об элементах здорового образа жизни, включающих знания о собственном теле, о важности соблюдения режима дня, правил здорового питания, правил безопасного поведения. Эмоциональную сферу составляет демонтируемое детьми

эмоциональное отношение к здоровьесохранной деятельности, что проявляется в желании заниматься физической культурой и спортом, переживание чувства удовлетворения или неудовлетворения от совершаемой двигательной активности. Поведенческий компонент является отражением умения детей реализовать в поведении приемы здоровьесохранной деятельности: выполнение гигиенических процедур, выполнение физических упражнений, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, владение техникой подвижных и спортивных игр.

В дошкольной образовательной организации формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста обеспечивается разработкой и внедрением в педагогический процесс научно обоснованных программ формирования здорового образа жизни, использованием разнообразных форм и методов работы, насыщением различных видов детской деятельности информацией об основах здорового образа жизни, созданием благоприятной психологической атмосферы на занятиях физической культурой, учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, сотрудничеством с семьей, основанном на единстве воспитательных воздействий.

В качестве показателей сформированности у детей основ здорового образа жизни на этапе завершения дошкольного детства следует рассматривать уровень их осведомленности об элементах здорового образа жизни и способов его ведения, уровень овладения способами ведения здорового образа жизни, степень адекватности и самостоятельности их использования в поведении и деятельности.

Проблема формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста должна постоянно находиться в фокусе внимания педагогической науки и практики, что позволит обеспечить сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Андреева Н.А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Андреева. – Екатеринбург, 2005. – 188 с.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО). – М.: Гном, 2023. – 296 с.
3. Храмцов П.И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников / Храмцов П.И. // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – С. 64-67.