

УДК 37.018.26

***ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО
ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ***

Аленичева А. В.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им.

К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье авторы описывают основные педагогические подходы, которые могут быть использованы для формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни. Авторы представляют краткую характеристику здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы в повседневном быту для разностороннего развития ребёнка, описывают основные составляющие здорового образа жизни, которым необходимо уделять внимание при формировании базовых представлений.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

***FEATURES OF PEDAGOGICAL WORK ON FORMING PRESCHOOL
CHILDREN'S IMPLICATIONS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE***

Alenicheva A. V.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

In the article, the authors describe the main pedagogical approaches that can be used to form ideas about a healthy lifestyle in preschool children. The authors present a brief description of health-saving technologies that can be used in everyday life for the comprehensive development of a child; they describe the main components of a healthy lifestyle, that need to be paid attention when forming basic ideas.

Key words: preschool age, healthy lifestyle, physical education, physical activity.

В настоящее время, в связи с ухудшением состояния здоровья детей дошкольного возраста, актуальным полем для исследований является роль семьи в вопросах формирования здорового образа жизни. Неблагоприятная экологическая обстановка, дефицит физической активности, значительное влияние стрессоров на эмоциональное состояние ребенка обуславливает необходимость формирования основ здорового образа жизни с раннего периода. Семья играет ключевую роль в данном вопросе, поскольку именно в семейных отношениях закладываются базовые представления об основных компонентах данного понятия. Важность данного исследования также

возрастает в связи с необходимостью разработки практических рекомендаций для родителей и педагогов с целью обеспечения гармоничного развития личности ребенка и его физического благополучия.

Цель исследования: выявление роли семьи в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни, анализ методов и технологий, которые родители могут использовать для формирования у детей правильных представлений о здоровье.

Методология исследования.

Здоровье в жизни каждого человека играет особую роль. Перед родителями подрастающего поколения стоит достаточно сложная задача, суть которой заключается в правильном определении основных аспектов здоровья, а так же в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов. По некоторым данным состояние здоровья детей дошкольного возраста в последние годы значительно ухудшилось, что связано с рядом причин [4, 5]:

1. неблагоприятная экология;
2. ухудшение здоровья матерей;
3. дефицит двигательной активности;
4. безграмотность родителей в вопросах, связанных с сохранением здоровья детей;
5. стресс, которому подвергается ребенок по тем или иным причинам;
6. неполноценное питание.

В современном мире необходимо заострять внимание на сохранении здоровья человека именно в дошкольный период, поскольку в данном промежутке времени происходят важные процессы, связанные с формированием личности.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему, которая обеспечивает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития как физического, духовного, эмоционального, интеллектуального, так и личностного здоровья всех субъектов [7]. Цель деятельности, направленной на здоровьесбережение, является обеспечение возможности сохранения здоровья, формирование правильных устоев и необходимых знаний, а так же навыков и умений в сфере здорового образа жизни при непосредственном использовании этих познаний в повседневной жизни и деятельности, независимо от возраста и обстановки.

Особое внимание необходимо уделить отдельным видам технологий, связанным с двигательной активностью [8]. Краткая их характеристика представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Здоровьесберегающие технологии, связанные с двигательной активностью

Название технологии	Характеристика технологии
фитбол-гимнастика	Данная технология схожа с оздоровительной аэробикой. Целями упражнений фитбол-гимнастики являются: укрепление крупных мышечных групп и мышц-стабилизаторов, снижение нагрузки на опорно-двигательный аппарат, снятие напряжения и болевых ощущений в области позвоночника, тренировка вестибулярного аппарата.
ритмика	Данная технология предполагает выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение несложных упражнений и движений под музыку позволяет детям с особой легкостью усваивать физические навыки, развивать музыкальные способности, чувствовать музыку и её характер, улучшает пластичность, гибкость и выразительность движений, повышает познавательную активность, поднимает настроение, способствует физическому развитию.
игровой час	Комплекс подвижных игр и упражняй, который способствует развитию физических навыков и качеств. Данную технологию рекомендуется проводить после тихого часа детей дошкольного возраста.
паузы динамического характера	По мере утомляемости ребёнка дошкольного возраста, необходимо организовывать 2-5 минутные паузы и проводить в данный промежуток времени упражнения дыхательного характера, упражнения на внимание или ментальную гимнастику, тем самым обеспечивая переключение внимания на другую деятельность, снижая нервно-психическое напряжение и

	уровень стресса.
спортивные игры	Данная технология активно применяется на занятиях физической культурой и спортом, на прогулках. Вовлекая детей дошкольного возраста в данный вид деятельности, благоприятным образом можно влиять на их физическое состояние, развивая как общие, так и специальные двигательные функции и навыки.
пальчиковая гимнастика	Это игровые движения рук и пальцев, использование которых позволяет развивать внимание, моторику, речь, память и воображение ребёнка
кинезотерапия	Данная технология имеет своё место в реабилитационных мероприятиях, способствуя повышению тонуса организма, улучшению функционального состояния дыхательной, иммунной, а так же сердечно-сосудистой системы.
гимнастика, направленная на сохранение и улучшение зрения	Выполнение упражнений позволяет значительно укрепить глазные мышцы, так же снизить физическое и психоэмоциональное напряжение, положительно воздействует на вестибулярный аппарат, развивает внимательность.
остеопатическая гимнастика	Указанная технология способствует активации восстановительных процессов всех систем организма. В ходе выполнения упражнений значительно увеличивается уровень адаптации к негативным воздействиям окружающей среды, улучшаются основные характеристики физической работоспособности организма.
дыхательная гимнастика	Упражнения данной технологии способствуют улучшению работы лёгких, развитию дыхательной мускулатуры, насыщению крови кислородом, позволяет осуществлять профилактику простудных заболеваний.

Использование перечисленных технологий как в отдельно организованном занятии, так и в повседневном быту в семье будет способствовать разностороннему развитию ребёнка.

Понятие «здоровый образ жизни» трактуется как деятельность, представляющая собой совокупность сознательно сформированных привычек личности, направленных на поддержание, укрепление и развитие здоровья и долголетия [7].

Стоит отметить тот факт, что социальные проблемы здорового образа жизни в различных странах неодинаковы, множество факторов влияют на данную составляющую, поэтому мероприятия, которые направлены на профилактику и пресечение негативных эффектов, могут различаться. Вместе с тем, не зависимо от страны, в которой рассматривается проблематика

здорового образа жизни, можно выделить следующие задачи основного характера, направленные на продвижение здорового образа жизни среди населения:

1. профилактика первичного характера (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, правильное питание, физическая активность, охрана окружающей среды);

2. профилактика вторичного характера (медицинские осмотры и диспансеризации, своевременное лечение, укрепление иммунной системы, контроль над стрессом, отказ от вредных привычек, соблюдение правил гигиены и пр.);

3. профилактика третичного характера (регулярное лечение и контроль состояния заболевания, реабилитация, психологическая поддержка и пр.);

4. мероприятия, направленные на улучшение жизненных условий лиц с острыми и хроническими заболеваниями;

5. социальная адаптация инвалидов и др.

Так же необходимо отметить, что принято выделять два пути формирования здорового образа жизни:

1. Создание, обеспечение, развитие и активизация положительных для здоровья условий и факторов, обеспечивающих формирование потенциала общественного здоровья.

2. Преодоление, а так же создание и использование способов, направленных на уменьшение факторов риска, связанных с ухудшением состояния здоровья населения.

Данные направления имеют взаимосвязь, но в действительности многие выбирают только второй путь, способствующий формированию здорового образа жизни, так как факторы риска обычно лежат на поверхности и поэтому их легко распознать.

Несомненно, каждый родитель должен иметь правильные представления

о системе здорового образа жизни и её составляющих [9, 10]. Среди основных компонентов здорового образа жизни специалисты выделяют следующие:

1. рациональное питание;
2. двигательная активность;
3. мероприятия, связанные с гигиеническими процедурами;
4. отказ от вредных привычек;
5. обогащение организма полезными минералами и витаминами;
6. профилактика инфекционных заболеваний;
7. полноценный сон.
8. закаливание.

Для всестороннего понимания данных составляющих, необходимо охарактеризовать каждый элемент отдельно.

Организация питания детей дошкольного возраста. Одной из главных целей семьи в данном случае выступает правильная организация питания, способствующая получению веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат растущего организма [7]. Необходимо организовать правильное соотношение белков, жиров и углеводов, а так же определить калорийность. Нормой принято считать соотношение 1:1:4, где 1 – белки, 1 – жиры и 4 – углеводы. Белки способствуют росту организма, поддержанию нормального нервно-психического развития. Жиры являются непосредственным источником энергии, они участвуют в формировании иммунной системы, способствуют правильному формированию нервной системы и пр. Углеводы участвуют в восполнении энергетических затрат, восстановлении тканей и органов после заболеваний, они являются основным источником энергии.

Соблюдать правильный рацион позволят следующие правила:

1. Введение в рацион питания разнообразия блюд и продуктов;
2. Ограничение продуктов повышенной калорийности, сладкого и продуктов, наполненных солью;

3. Соблюдение режима питания;

4. Проведение ежемесячного контроля массы тела;

4. Введение в рацион питания блюд, наполненных умеренным количеством рыбы, овощей, фруктов и др.

Обогащение витаминами и минералами. Дошкольный возраст характеризуется активным ростом и развитием всего организма в целом и целом, поэтому витамины групп А, В2, С, D, кальций, цинк, магний, железо и многие другие, занимают особое место в процессе развития и формирования организма. Особое место витамины занимают в процессе формирования иммунной системы, являясь жизненно необходимыми. Так же стоит отметить, что систематическое потребление полезных и важных витаминов и минералов способствует профилактике различных заболеваний.

Закаливание организма представляет собой систему процедур, направленных на повышение сопротивляемости организма к негативным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции, её развитию и сохранении. Существует множество различных методик закаливания организма: закаливание водой, закаливание воздухом, закаливание солнцем, хождение босиком и пр. Родители могут обеспечивать регулярное проветривание комнаты, ванночки для ног или регулярное купание в прохладной воде, однако, при выборе методов закаливания необходимо обращать внимание на индивидуальные характеристики особенностей организма ребёнка [1].

Двигательная активность. Необходимость данного элемента в жизни каждого человека не вызывает сомнения, обуславливается это тем, что именно движения являются физиологической потребностью, способствующей развитию организма, его укреплению, а так же сохранению и развитию здоровья. Для обеспечения необходимого уровня двигательной активности родители должны создать условия для занятий в месте проживания (например – установить спортивный уголок), нужно больше времени проводить на свежем

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭ Эл № Фс 77-68405 ISSN 2541-8327

воздухе, играть в спортивные игры, ограничить время, проводимое за компьютером, а также поощрять ребёнка за дополнительную двигательную активность (например – за прогулки или езду на велосипеде) [2].

Личная гигиена. Данная составляющая здорового образа жизни подразумевает под собой закрепление и активное применение норм и правил гигиены, которые способствуют предупреждению различных заболеваний и укреплению здоровья. Личный пример родителей и регулярный пример действий (мытьё головы, чистка зубов, принятие душа и пр.) помогут ребёнку привыкнуть к правилам гигиены и усвоить их [10].

Полноценный сон. Данная составляющая является немаловажным аспектом, так как именно в период сна восстанавливаются всевозможные функции работоспособности организма. Чтобы ребёнок дольше спал – необходимо создать комфортные условия для сна, соблюдать режим сна и бодрствования, обеспечить физическую активность в течение дня (но не перед сном). Полезным может быть создание ритуалов (принятие ванны, чтение книг и пр.). Перед сном нельзя использовать гаджеты или телевизор, поскольку это может вызвать бурные эмоции, что помешает заснуть [6].

Вредные привычки. Многие считают, что вредными привычками являются только курение, употребление наркотических и психотропных веществ, а так же употребление алкогольной продукции. Данное представление является совершенно неправильным, если мы рассматриваем вредные привычки детей дошкольного возраста, среди них можно выделить: длительное времяпрепровождение за компьютером, различные двигательные привычки (грызение ногтей, теребление волос, хруст суставами пальцев). Необходимо обратить внимание на причины появления той или иной привычки у ребенка, нужно объяснить, почему привычка вредна, а также обеспечить психологический комфорт и совместное времяпрепровождение [3].

Родители являются непосредственным примером для своих детей, следственно именно они должны на ранних этапах развития ребенка заложить

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

те базовые основы, которые характерны для здорового образа жизни, объяснить значимость данного образа жизни и наглядно показать, что он из себя представляет. Немаловажным фактором является поддержание здорового образа жизни самими родителями, которые активно используют его в своей повседневности. Именно заинтересованность ребенка в данной сфере способствует активной реализации норм и правил, необходимых для укрепления, сохранения и развития здоровья.

Стоит отметить, что внедрение практики здорового образа жизни не должно носить принудительного характера, поскольку в этом случае она не будет приносить ребенку физического и эмоционального удовлетворения. В этом случае могут появиться вредные привычки, нарушение режима питания и сна, значительное ухудшение общего состояния здоровья.

Выводы. Таким образом, здоровый образ жизни важен для каждого человека независимо от его возраста, поскольку он позволяет сохранять и укреплять здоровье. Главной инстанцией, где закладываются основы здорового образа жизни, является семья. Именно родители своим личным примером формируют у ребёнка основную базу для дальнейшего развития. Поддержание сбалансированного питания, необходимый и достаточный уровень двигательной активности, закаливание, гигиена и полноценный сон, профилактика вредных привычек – те необходимые аспекты, которым нужно уделять внимания с самого раннего возраста как в дошкольном образовательном учреждении, так и в семье.

Библиографический список

1. Батраева, Н. В. Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни посредством закаливания / Н. В. Батраева, И. В. Передумова // Научно-методологические и социальные аспекты педагогики и психологии: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Омск, 2017. – С. 10–13.

2. Волошина, Л. Н. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиция педагогов / Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, О. Г. Галимская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 27–34.

3. Каримова, И. Х. Профилактика вредных привычек у детей дошкольного возраста / И. Х. Каримова, Д. Каримова // Вестник Педагогического университета. – 2018. – № 1 (73). – С. 16–22.

4. Копнина, Е. И. Формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни / Е. И. Копнина, О. В. Горбачева, Е. В. Запорожцева // Теоретические и практические проблемы развития современной науки. Сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2019. – С. 34–38.

5. Коржева, М. А. Формирование у дошкольников здорового образа жизни в условиях взаимодействия с дошкольной образовательной организацией / М. А. Коржева, Т. Е. Макарова // Новая наука: проблемы и перспективы. – 2015. – № 6-1. – С. 46–53.

6. Крепенина, А. О. Психологический аспект ритуала отхода ко сну у детей дошкольного возраста / А. О. Крупенина // Профессионализм и творчество в условиях транзистентности: международный сборник научных трудов. – Магнитогорск, 2018. – С. 62–66.

7. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. – 154 с.;

8. Пашова, С. Н. Здоровьесберегающие технологии, как средство формирования здорового образа жизни дошкольников / С. Н. Пашова, О. А. Черных, С. Д. Тоскунова // Образование: традиции и инновации. материалы XII международной научно-практической конференции. – Прага, 2016. – С. 239–240.

9. Тонева, И. И. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников / И. И. Тонева // Молодежь и научно-технический прогресс. Сборник докладов XVII международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Губкин, 2024. – С. 458–461.

10. Хахалева, О. А. Влияние семейного воспитания на мотивацию дошкольника к здоровому образу жизни / О. А. Хахалева // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Стерлитамак, 2017. – С. 176–179.

Оригинальность 80%