

## **Физическое развитие и формирование правил здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях введения ФГОС ДОО**

В лекции рассматриваются основные аспекты формирования принципов ведения здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Современный мир диктует свои условия. Все ранее созданное и сформированное модернизируется. Не обошел данный процесс и систему образования. Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования — это основа развития и успешности образования в целом и дошкольного в частности. Стратегической целью современных дошкольных образовательных учреждений является раскрытие основных и потенциальных возможностей специфичных для возрастной индивидуальности ребенка. Федеральный государственный образовательный стандарт представляет дошкольное детство как важный период времени в общем развитии личности. Одним из главных аспектов для полноценного гармоничного развития ребенка является здоровье. Здоровый ребенок — одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования. Современные условия жизни способствуют лишь ухудшению здоровья детей. Среди патологий преобладающими являются болезни органов дыхания, аллергические заболевания, болезни органов пищеварения, сердечно — сосудистой системы. Растет количество детей «группы риска» по развитию психических нарушений. Также увеличено число детей, дошкольного возраста, имеющие низкие возрастно-половые показатели физического развития. Именно поэтому ведется активная работа в вопросах формирования основ ведения здорового образа жизни среди всех слоев населения, начиная с самого

раннего возраста. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и позитивное психологическое самочувствие. Все его аспекты одинаково важны и должны рассматриваться во взаимосвязи. Неслучайно древняя медицина уделяла большое внимание системе воспитания, в которой сочетались физическое и духовное развитие ребенка. История показывает, что общество имеет постоянную потребность формировать необходимые в жизни человека двигательные навыки: ходьбу, бег, плавание, развивать в оптимальных уровнях его физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые планомерно, систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некой философией существования личности. Комплексом таких мероприятий для ребенка дошкольного возраста, которые особенно привить детям в соответствии с ФГОС в условиях дошкольного учреждения (а также в домашних условиях при сотрудничестве с родителями), могут выступать: закаливание, проведение культурно-гигиенических процедур, психогимнастика, отказ от употребления вредных продуктов питания, умеренность в использовании информационно-коммуникационных технологий, физкультурные занятия, применение здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения; логоритмика; дыхательная гимнастика) и пр. Успешное решение проблемы, по мнению Андреевой Н. А., возможно при условии создания в дошкольных учреждениях эффективной системы работы по пропаганде здорового образа жизни, целью которой являются: — укрепление нравственного и физического здоровья детей; — направление внимания дошкольников на собственное здоровье и развитие умений и навыков его сохранения; — постоянная пропаганда принципов здорового образа жизни; — информирование детей о негативных последствиях вредных привычек; — привлечение родителей и общественности к утверждению принципов

здорового образа жизни. Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей и их родителей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых — родителей и педагогов. В ФГОС ДО подчеркивается данный аспект. В последнее время большинство родителей часто интересуются, как реализовать принципы здорового образа жизни в наших реалиях и в какой форме преподнести их для своих детей. Это достаточно сознательные ответственные родители. Они покупают различные тренажеры для домашнего использования, отводят детей в спортивные секции, кружки хореографии, придерживаются рекомендаций воспитателей ДООУ, стараются быть положительным примером для детей. Но в тоже время, не все молодые семьи могут обеспечить необходимые условия для воспитания здоровых детей. Важную роль для решения данной проблемы отводится дошкольному образовательному учреждению, взаимодействию педагогов с семьями детей. Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта является оказание психологической и педагогической поддержки семьям, а также повышение осведомленности родителей в вопросах образования, защиты и развития здоровья детей. Для реализации данной проблемы необходимо взаимодействие с семьей на принципах партнерства и взаимопонимания. Работа с семьей в дошкольном учреждении может проводиться в самых различных формах: Информационные формы позволяют собирать сведения о семье воспитанников; Проведение совместных мероприятий способствует сближению, созданию дружеской атмосферы; Коллективные формы работы являются когнитивными, что вызывает доверительное отношение к специалистам ДООУ; Визуальная информация способствует активизации внимания родителей к наиболее острым проблемам; Участие родителей в создании атрибутов для соревнований, оформление обоев, альбомов достижений и многое другое. Очевидно, что отношение ребенка к своему здоровью должно быть

предметом педагогического попечительства. Формы, содержание, способы напрямую связаны с теми возрастными особенностями, которые определяют своеобразие каждого этапа развития ребенка и становятся основой формирования у него определенных внутренних установок, в том числе и на здоровый образ жизни. Среди форм и методов процесса формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни приоритетная роль принадлежит активным методам, основанным на демократическом стиле взаимодействия и способствующим формированию критического мышления, инициативы и творчества. Целесообразно применять традиционные методы: беседа, наблюдения, разъяснения, убеждения, положительный и отрицательный примеры, методы выработки привычек, методы упражнений, контроля и самоконтроля и т. д. Работа с детьми для развития здорового образа жизни в дошкольном учреждении направлена на раскрытие определенных знаний и навыков, осознанных потребностей в физическом воспитании и спорте, понимание того, что здоровье — это не только отсутствие заболевания, но и необходимость тщательного отношения к своему организму. Чтобы преследуемая цель была успешной, необходимо создать определенные условия. Основное условие в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом можно определить за счет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка. Так же важными условиями формирования у детей здорового образа жизни является: – Технологии сохранения здоровья и их внедрение в дошкольные образовательные учреждения; – Сотрудничество с семьей; – систематическая работа в области сбережений для здоровья; – создание особых условий для обеспечения детской двигательной активности, удовлетворения их потребности в движении. – обеспечение соблюдения дневного режима; – индивидуальная работа с детьми; – работа по улучшению здоровья ослабленных детей; – индивидуальный подход для детей, перенесших болезнь; – проведение диагностических исследований. – достаточные материальные ресурсы, создание развивающейся среды.

Выводы. Взрослые окружающие ребенка должны не только давать знания, но и обучать детей тому, как их использовать: разумно относиться к своему здоровью, определять угрозы, различать что хорошо, а что вредно для организма, проявлять любопытство в отношении здоровья, быть в состоянии предотвратить ситуации, которые угрожают здоровью, без напоминания соблюдать аккуратность, чистоту, культурные и гигиенические навыки. Следует помнить, что личный пример педагогов ДООУ и пример родителей имеют большое значение в этом. ФГОС ДО направлен на поддержку многообразия детства, сохранение его уникальности и внутренней ценности. Все дети имеют право на счастливое и яркое детство, полное впечатлений. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, подвижным, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полностью жить этой блестящей страницей своей жизни и стать достойным гражданином этой страны. А помочь ребенку ценить свое здоровье, заботиться о нем, могут взрослые: педагоги ДООУ и родители ребенка.