

ВЕСТНИК НАУКИ  
И ТВОРЧЕСТВА

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Гераськина Марина Александровна,  
Лысенков Михаил Николаевич,  
Мордовский государственный педагогический  
институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск*

*E-mail: m\_geraskina@bk.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме формирования основ физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ) детей дошкольного возраста. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ играет система дошкольного образования. Отмечается, что правильное физическое воспитание детей, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, это не только медицинская, но и педагогическая проблема. Правильно организованная образовательно-воспитательная работа с детьми нередко в большей степени обеспечивает формирование здоровья и ЗОЖ, чем все медико-гигиенические мероприятия.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи 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, формируется характер, отношение к себе и окружающим. На этом этапе важно сформулировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [4].

В настоящее время в дошкольных организациях в подавляющем

большинстве случаев можно встретиться с занятиями по физической культуре, связанными доминантно только с реализацией двигательной активности детей. Однако вся система физического воспитания должна быть направлена на то, чтобы наряду с решением оздоровительных задач решать и чрезвычайно важные задачи формирования знаний дошкольников в области физической культуры и ЗОЖ.

Современные исследования по формированию знаний дошкольников в области физической культуры связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам ЗОЖ в процессе физического воспитания.

Вопросы формирования у дошкольников ЗОЖ освещены в научно-педагогической литературе, однако теоретическое осмысление формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников долгое время не являлось предметом специального изучения.

Теоретико-методологические исследования указанной проблемы позволили конкретизировать определение «основы здорового образа жизни дошкольника», как синтез основных правил поведения ребёнка дошкольного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах ЗОЖ (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности [6].

Взяв за основу подход к формированию ЗОЖ, ориентированный на личностную активность и поведенческую деятельность, а также опираясь на взгляды Э. Н. Вайнера (2011), рассматривающего элементы формирования ЗОЖ с позиции обучения здоровью, можно выделить следующие этапы формирования основ ЗОЖ у дошкольников:

а) формирование у ребёнка идеи здоровья в качестве одной из основ жизненного приоритета;

б) формирование детского самосознания, ориентированного на умение применять различные средства и методы ЗОЖ в своей жизни [1].

Пути решения этой проблемы следующие:

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся: перестраиваем мышление на ЗОЖ; пополняем собственный багаж теоретических знаний, овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки ЗОЖ.

2. Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание и др.). Проводим практические семинары; семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3. Организация здоровьесберегающего пространства:

– создание экологической и психологической комфортности и

образовательной среды;

- создание игровой и предметно-развивающей среды;
- обеспечение безопасности жизни детей;
- обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма

каждого из них.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ ЗОЖ у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники [7].

Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений, в которых фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью [5].

Замечено, чем скорее ребёнок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни [3].

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, элементы релаксации и др.).

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке:

- как о живом существе, его организме и здоровье;
- об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни;
- о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека;
- о ЗОЖ;
- о поведении человека, способствующем здоровью и ЗОЖ [2].

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество.

Если учесть, что в детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни и эту жизнь организуют педагоги и воспитатели детского сада, то именно в дошкольных образовательных организациях на самой ранней стадии развития ребёнка, ему надо помочь сформировать знания о ЗОЖ и привить навыки ЗОЖ.

Поэтому детские сады должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребёнка. Из этого следует, что формирование у детей представлений о ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим процессом взаимодействия взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В связи с этим, особое внимание должно быть обращено к «азбуке» формирования основ физической культуры и ЗОЖ дошкольников. На наш взгляд это освоение дошкольниками:

- способов познания собственного организма;
- способов освоения движений;
- навыков и привычек ЗОЖ.

### Литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Наука, 2011. – 208 с.
2. Исакова Е.А. Формирование у детей навыков здорового образа жизни / Е.А. Исакова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 3. – С. 13–16.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.
4. Осяк С.А. Формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни / С.А. Осяк, Е.Н. Яковлева, Ю.Л. Газитова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–2 – С. 1–3 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20207>
5. Пащенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: учеб. пособие / Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гос. ун-та, 2014. – 115 с.
6. Пономарева Л.И. Формирование основ здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 5. – С. 156–165.
7. Седых Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Н.В. Седых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 23–27.