

- предложение альтернативы времяпрепровождения, аргументация в пользу других видов досуговой деятельности;
- проведение мероприятий профилактической направленности среди молодежи в образовательных заведениях, сети Интернет, СМИ.

*Малахова Ю.В.*

*г. Вологда*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одной из важнейших проблем государства в последние годы является формирование представления о здоровом образе жизни. Это происходит в связи с недостаточным вниманием со стороны всех групп населения к ведению здорового образа жизни, в особенности детей дошкольного и школьного возраста. Так как у дошкольников происходит перестройка функционирования разных систем организма необходимо именно на этом этапе заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность занятий физической культурой и спортом.

Здоровье населения – основной показатель социального благополучия страны, который свидетельствует о ее цивилизованности [4]. Здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и всего общества в целом. Поэтому данная проблема находит отражение в педагогической теории и практике.

Целью нашего исследования является изучение особенностей формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и разработка программы, направленной на их формирование.

Д. Н. Лоранский утверждает, что здоровый образ жизни – это обобщенное понятие, которое интегрирует систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, которые в свою очередь повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия [2]. Исходя из определения, главной задачей образовательных организаций должно являться воспитание у ребенка заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

Здоровье ребенка является одним из главных условий развития сильной воли, правильного формирования характера, творческой инициативы. У такого ребенка быстрее формируются все необходимые навыки и умения, он лучше

приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования.

Для того, чтобы у дошкольника формировалась потребность вести здоровый образ жизни, сознательно охранять свое здоровье и здоровье окружающих людей, а также овладеть необходимыми для этого практическими умениями и навыками необходимо создавать учебно-воспитательную среду, которая должна быть насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями определенного характера, которые должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

В.Г. Алямовская утверждает, что у детей старшего дошкольного возраста, отношение к собственному здоровью существенно меняется, это связано с накоплением личного опыта [1]. Дети в таком возрасте соотносят занятия физкультурой с укреплением здоровья. Они начинают выделять психический и социальный компоненты здоровья. Также отношение детей к своему здоровью меняется в связи с целенаправленным воспитанием, обучением, закреплением в повседневной жизни правил гигиены и мотивации занятий физкультурой. Отношение к здоровью, как к важной ценности в жизни, является основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [3]. Наличие у ребенка данной потребности является одной из основополагающих при решении главной психологической и социальной задачи – развитии у ребенка позиции регулятора в отношении как своего здоровья, так и здоровья окружающих.

Известно, что результативность процесса формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста обеспечивается реализацией следующих педагогических условий: организация взаимодействия воспитателя и семьи; создание развивающей предметно-пространственной среды по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста [5].

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является частью работы воспитателя. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать их физической и валеологической грамотности, предметно-пространственная среда поможет создать условия для укрепления и развития физического, психического здоровья детей, развитию культурно-гигиенических навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

Основное содержание процесса формирования ценностей здорового образа жизни старших дошкольников составляют различные методы и комплексные оздоровительные мероприятия, такие как: спортивные соревнования, праздники физической культуры, оформление уголков здоровья, проведение гимнастики, игры-тренинги, совместные занятия детей и родителей, родительские собрания, лекции врачей для родителей и воспитателей и другие.

На основании анализа изученной литературы нами была разработана программа, направленная на формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста «Секреты здоровья». Программа поможет выработать воспитателям грамотный эффективный план действий. Одним из важных условий реализации данной программы является участие коллектива педагогов и родителей в данном процессе.

Разработанная программа строится по пяти направлениям: оздоровительное, валеологическое, физическое развитие, психоэмоциональное благополучие и комплексная диагностика. В рамках каждого направления используются свои формы и методы.

Оздоровительное направление включает в себя приобретение необходимого оборудования (шведские стенки, маты, скакалки, обручи, мячи), проведение цикла тренингов («Папа, мама, я – здоровая семья», «Мы за здоровый образ жизни», «Я и мое здоровье», «Кто спортом занимается») и реализация оздоровительных мероприятий (водные закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, витаминизация).

Валеологическое направление формирует у детей ценности здорового образа жизни посредством оформления детского уголка здоровья «Дерево здоровья», который включает в себя книги и энциклопедии, информацию о спортивных мероприятиях, а также поделки детей.

Физическое развитие представляет собой использование разных форм проведения занятий физической культурой и досуговую деятельность («День здоровья», «Малые олимпийские игры», «Марафон здоровья»).

Психоэмоциональное благополучие обеспечивается профилактикой и коррекцией психоэмоционального напряжения и включает в себя гибкий режим дня, физкультурную терапию (это подвижные игры на свежем воздухе, ритмическая гимнастика), а также пополнение развивающего дидактического материала, различными памятками, литературой и наглядными пособиями.

А комплексная диагностика в свою очередь позволяет наблюдать, оценивать, прогнозировать состояние здоровья детей с целью дальнейшей

организации педагогической деятельности. Она осуществляется посредством медицинского, педагогического и психологического мониторинга.

Мы считаем, что программа «Секреты здоровья» поможет установить позитивное отношение участников воспитательно-образовательного процесса ко всем элементам физкультурно-оздоровительной политики дошкольной образовательной организации; повысить педагогическую и валеологическую культуру родителей, а также их готовность к взаимодействию с дошкольной образовательной организацией.

Таким образом, привычка к ведению здорового образа жизни должна формироваться как в семье, так и в образовательных организациях. Систематическая работа по формированию ценностей здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста включает учет возрастных особенностей детей, правильную организацию предметно-пространственной среды, участие в данном процессе родителей, пропаганду здорового образа жизни в образовательных организациях, а также личный пример педагогов. Все это способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о ценностях здорового образа жизни, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

#### **Библиографический список:**

1. *Алямовская В. Г.* Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: инновационный аспект / В. Г. Алямовская. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. 124 с.
2. *Лоранский Д. Н.* Азбука здоровья: книга для молодежи / Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. Москва: Профиздат, 1990. 176 с.
3. *Мухина В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. Москва: Академия, 2005. 456 с.
4. *Назарова Е. Н.* Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. Москва: Академия, 2008. 256 с.
5. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.* Москва: УЦ Перспектива, 2014. 32 с.