

всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения через коммерческие организации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов, как на государственной так и на коммерческой основе [2].

Библиографический список

1. *О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне (ГТО)":* Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. Текст: электронный // <http://www.consultant.ru>
2. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации:* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Текст: электронный // <http://www.consultant.ru>
3. *Официальный сайт* Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Текст: электронный <https://www.gto.ru/news/contacts>

УДК 373.2

Кириякова А.А.
Kiryakova A.A.

Новосибирский государственный педагогический университет, г.Новосибирск
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk
annakiryakova01@yandex.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
FORMATION IN THE CHILDREN OF THE ELDER PRE-SCHOOL
AGE OF IDEAS ABOUT THE HEALTHY MEANS OF THE LIFE**

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема подготовки детей дошкольного возраста к формированию мнения о здоровом образе жизни. Эту проблему рассматривали многие авторы, и именно в этой статье я сформулировала мысли некоторых авторов по поводу данной проблемы.

Abstract. This article discusses the problem of preparing preschool children to form an opinion about a healthy lifestyle. This problem was considered by many authors, and it was in this article that I formulated the thoughts of some authors about this problem.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, старшие дошкольники, здоровье

Keywords: healthy lifestyle, senior preschoolers, health.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН, к старшему дошкольному возрасту современные дети имеют достаточно низкие функциональные возможности организма и физическую подготовленность. Только систематическая образовательно-воспитательная работа в дошкольном образовательном учреждении может обеспечить решение проблемы раннего формирования культуры здорового образа жизни. Система работы подобного рода должна быть построена на основе взаимодействия всех субъектов образовательно-воспитательного процесса: и администрации, и воспитателей, и детей, и родителей. В этом случае станет возможным конструктивное решение вопросов привития детям дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Л.Г. Касьянова и В.К. Литвинюк (2016) отмечают, что в дошкольном возрасте у детей начинает складываться правильная картина здорового образа жизни, но только в том случае, если будет вестись целенаправленная работа в этом направлении [4, с. 15]. Постепенная трансформация представления о здоровом образе жизни от понимания болезни и её противопоставлению здоровью до выделения психического, физического и социального компонентов здоровья и позитивного отношения к нему в этом возрасте происходит при специально направленном на воспитание и обучение ребенка, а также с помощью и закрепления в повседневной жизни правил гигиены, стремление к занятиям физкультурой и спортом.

К инновационным формам работы в области физического воспитания дошкольников В. Н. Журбенко (2020) с соавторами отнесли: оздоровительную ходьбу на прогулке (с использованием персонажа или игрушки); закаливающие процедуры с использованием ребристых досок, массажных ковриков; физкультурно-оздоровительные занятия; дыхательную и пальчиковую гимнастику; круговые тренировки в процессе физического воспитания и др. [2, с. 82].

С.И. Карабаева и М.В. Миронова предположили, что кейс-технология помогает развивать навыки критического мышления, рассматривать и оценивать различные точки зрения, искать альтернативные варианты действий в затруднительной ситуации. Эта технология предполагает подготовку материалов, направленных на формирование представлений о здоровом образе жизни и работу по поиску выхода из конкретной проблемы. При этом нужно учитывать возрастные особенности детей. Преимущество использования кейс-технологии состоит в том, что она позволяет оценить не просто объем усвоенной ребёнком информации, но и его способность применить её на практике. По результатам исследования использования кейс-технологии

для формирования представлений о здоровом образе жизни дошкольников, авторы отмечают положительную динамику, что говорит о возможности дальнейшего использования кейсов для работы с детьми в рассматриваемом направлении.[3, с. 88]

Значение семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста подтверждают с помощью результатов собственного исследования С.Н. Виниченко (2017) с соавторами. Они пришли к выводу о связи семейных отношений и социально-экономических характеристик семьи с уровнем здоровья детей. Так, в семьях, где дети не занимаются спортом, часто наблюдается и нарушение детско-родительских отношений (недостаток внимания, игнорирование потребностей, отсутствие требований к обязанностям детей). Также было обнаружено, что дети, не занимающиеся спортом, чаще воспитываются в семьях с неблагоприятной социально-экономической характеристикой. Авторы делают вывод о том, что отклонения в воспитании не позволяют родителям вовремя разглядеть проблемы со здоровьем у своих детей и прививать им основы здорового образа жизни. Авторы отмечают также важность разработки образовательных программ для родителей [1, с. 25].

Таким образом, привитие детям дошкольного возраста основ здорового образа жизни должно базироваться на соответствующем разделе образовательной программы дошкольного, которое включает в себя: соблюдение режима дня, обучение навыкам проведения гигиенических процедур, рациональную организацию питания, расширение знаний о человеке, физические упражнения, занятия спортом, закаливание. Так же существуют инновационные формы работы с детьми: дыхательная и пальчиковая гимнастика, игрогимнастика, методы сказкотерапии, игры путешествия, кейс-технологии, активный отдых, дополнительные занятия в ДОУ, работу с родителями по повышению их уровня ответственности за свой образ жизни как пример для своих детей, за их образ жизни сыновей и дочерей, за состояние их здоровья. Важно отметить, что реализация только одного из указанных мероприятий не приведёт к положительному эффекту. Для привития детям дошкольного возраста основ здорового образа жизни необходимо подходить к проблеме комплексно.

Библиографический список

1. *Виниченко, С.Н.* Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста /С.Н. Виниченко, Н.К. Перевощикова, С.А. Дракина, Н.С. Черных. Текст: непосредственный // Мать и дитя в Кузбассе, 2017. № 4(71). С. 20-25.
2. *Журбенко, В. Н.* Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста / В.Н. Журбенко, Т.И. Орлова, И. Ю. Волощенко. Текст: непосредственный //Инновационная наука, 2020 . С. 81-83

3. *Карабаева, С.И.* Кейс-технология как способ формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников / С.И. Карабаева, М.В. Миронова. Текст: непосредственный // Символ науки, 2019. С. 87-89

4 *Касьянова, Л.Г.* Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности / Л.Г. Касьянова, В.К. Литвинюк. Текст: непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2016. С. 11-15

УДК 613.9

Колбанов В. В.

Kolbanov V. V.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова

Pavlov First St.Petersburg State Medical University

kolbanovv@bk.ru

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

MODEL OF A HUMAN HEALTHY LIFE STYLE FORMATION

Аннотация. Представлен многолетний опыт по формированию здорового образа жизни человека в организациях общего и профессионального образования, а также в системе повышения квалификации специалистов. Предложена обобщенная модель, состоящая из семи функциональных блоков, пригодная для построения частных программ здорового образа жизни в разных образовательных коллективах.

Abstract. Long standing author's experience of healthy life style forming in organizations of common and professional education and in system of raising the level specialists' skill is presented in the article. Generalized model contained seven functional blocks, suitable for creation of particular programmes of healthy life style in different educational groups, is proposed.

Ключевые слова: здоровье человека, образовательные организации, здоровый образ жизни, многолетний опыт, обобщенная модель, функциональные блоки.

Keywords: Human health, educational organizations, healthy life style, long standing experience, generalized model, functional block.

Первая в России кафедра валеологии была создана в 1990 году в Ленинградском городском институте усовершенствования учителей (ЛГИУУ), где, несмотря на изменение названий учреждения, научно-педагогическая деятельность автора продолжалась более 18 лет.

Последнее десятилетие XX века оказалось историческим рубежом в сфере образования и в медицинской науке. В 1990 году в Медицинской