

Е. А. Парфенова, Ф. С. Газизова, А. Р. Нуриева
E. A. Parfenova, F. S. Gazizova, A. R. Nureyeva

*Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский
(Приволжский) федеральный университет», Елабуга*
Yelabuga Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Yelabuga
kristina.galieva.1996@bk.ru, gfs1967@yandex.ru, nurieva-alesya@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ
В ВЕДЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**
**FORMATION OF THE NEED FOR PRESCHOOLERS
TO MAINTAIN A HEALTHY LIFESTYLE**

Аннотация. В статье описывается опытно-экспериментальная работа по формированию потребности дошкольников в ведении здорового образа жизни. Авторы при диагностическом исследовании опирались на методику И.М. Новиковой, разработанную с опорой на материалы Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой.

Abstract. The article describes the experimental work on the formation of the need for preschoolers to maintain a healthy lifestyle. During the diagnostic study, the authors relied on the methodology of I.M. Novikova, developed based on the materials of E.N. Vasilyeva, L.G. Kasyanova.

Ключевые слова: дошкольники, здоровый образ жизни, эксперимент, компоненты, сформированность, навыки, ценностное отношение, физическая активность.

Keywords: preschoolers, healthy lifestyle, experiment, components, maturity, skills, value attitude, physical activity.

Опытно-экспериментальная работа проходила на одном из МБДОУ «Детский сад» г. Елабуга Республики Татарстан. В исследовании принимали участие старшие дошкольники 5–6 лет в количестве 40 человек и их родители. Вся выборка была разделена на две подгруппы по 20 человек в каждой группе: экспериментальная группа – принявшая участие в экспериментальной работе по формированию навыков здорового образа жизни; контрольная группа – не участвующая в экспериментальной работе.

Опытно-экспериментальная работа проходила в несколько этапов: констатирующий этап, формирующий этап, контрольный этап. Наше диагностическое исследование опиралось на диагностическую программу И.М. Новиковой, разработанную с опорой на материалы Е.Н. Васильевой, Л.Г. Касьяновой [6]. Были выделены когнитивный, поведенческий и мотивационно-ценностный компоненты сформированности навыков ведения здорового образа жизни:

Результаты констатирующего эксперимента показали, что у старших дошкольников недостаточно сформированы представления о ЗОЖ, когнитивный, поведенческий и мотивационно-ценностный компонент находится на среднем уровне развития. У родителей воспитанников также выявлен средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Поэтому был организован и проведен формирующий эксперимент, цель которого расширить и углубить знания о ЗОЖ, сформировать навыки ЗОЖ, положительную мотивацию и ценностное отношение к ЗОЖ через вовлечение детей в активную физкультурно-спортивную деятельность. Кроме того, был разработан цикл занятий по ЗОЖ с дошкольниками, а также организована и проведена работа с родителями воспитанников.

Развивающая работа со старшими дошкольниками началась с проведения занятия «Путешествие в страну Неболеек» сформировать потребность дошкольников в ведении здорового образа жизни. Для выполнения этой цели педагог с дошкольниками закрепили знания о понятии «здоровье», об органах дыхания, о том, как должен работать нос. Были закреплены знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека; о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания; знания о правилах питания.

Приобщение дошкольников к ведению ЗОЖ способствовали «День здоровья»,

где дети закрепляли свои культурно-гигиенические знания; дети выполняли эстафеты и играли в подвижные игры, тем самым совершенствовали свои двигательные навыки и приобщались к физической активности. Дети закрепили знания о полезных и неполезных продуктах, о пользе фруктов и овощей, о том, как природы влияет на здоровье. Дети вспомнили, какие есть виды спорта и уяснили роль спорта для здоровья.

Спортивный праздник «Режим дня» позволил сформировать у дошкольников представления о режиме дня, о смене дня и ночи, о пользе дневного сна. Спортивный праздник «Спорт-как альтернатива вредным привычкам» позволил сформировать представления детей о вредных привычках и об их пагубном влиянии на здоровье человека. Это мероприятие позволило сформировать положительную мотивацию у дошкольников к ведению ЗОЖ и занятиям физическими упражнениями.

Для повышения физической активности и физической подготовленности, для формирования желания заниматься физическими упражнениями, делать утреннюю зарядку важно включать детей в подвижные игры и в комплекс общеразвивающих упражнений. Поэтому каждое занятие содержит в себе элементы физической активности: это физкультминутки, разминки, общеразвивающие упражнения, эстафеты, подвижные игры.

Посоревноваться со своими сверстниками, а также приобщить родителей воспитанников к проблеме формирования навыков ЗОЖ позволили спортивные праздники «Олимпийские игры» и «Мама, папа, я – спортивная семья», которые проходили при совместном участии родителей. Совместные с родителями спортивные праздники всегда создают праздничное настроение, способствуют психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций. В спортивных праздниках того характера совершенствуются двигательные умения и навыки дошкольников в игровой и соревновательной деятельности. Здесь дети и их родители принимают участие в эстафетах, а за победу получают призы.

Кроме того, что родители приобщались к совместному участию в спортивных мероприятиях, с ними была проведена обширная просветительская работа. Так для расширения и углубления знаний о здоровье и ЗОЖ у родителей с ними было проведено родительское собрание «Будьте здоровы», целью которого стало обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

Основными вопросам родительского собрания стали: 1) о взаимодействии детского сада и семьи, о совместном решении проблемы формирования навыков ЗОЖ у детей; 2) анализ заболеваемости детей группы за предыдущий год (выступление старшей медсестры); 3) закаливание ребенка – секрет здоровья (выступление старшей медсестры). Кроме того, не обошлось без игрового физкультурного тренинга и разгадывания кроссворда «Физкульт-ура!». С родителями был проведен тренинг «Мы за здоровый образ жизни». Ставились такие основные задачи: 1) акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; 2) раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к ЗОЖ. Для их реализации были рассмотрены основные принципы ЗОЖ применительно к детям, родителям было предложено обсудить проведение возможных мероприятий, оценить, реальность их проведения, обговаривались примерные календарные сроки.

Также были проведены консультация «Роль подвижных игр в жизни дошкольника» и беседа «Каким бывает отдых. Зимние игры». Цель первого мероприятия рассказать родителям о роли двигательной активности в физическом развитии ребенка, познакомить их с картотекой подвижных игр для самостоятельного проведения. Цель второго привлечь семьи воспитанников к проблеме формирования навыков ЗОЖ, активизировать родителей к ведению ЗОЖ в своей семье, вместе с детьми заниматься спортом и физической культурой. Также в соответствии с этой целью родители были привлечены к творческому заданию, и им было предложено оформить творческий коллаж «Мы спортивная семья». Совместное участие в творческих мероприятиях способствует

объединению семьей, наполнению ее новым содержанием. Родители становятся активными участниками педагогического процесса.

Таким образом, в конце экспериментальной работы в группе, которая участвовала в педагогической работе, наблюдается динамика развития навыков ЗОЖ у старших дошкольников. Знания детей о здоровье и ЗОЖ стали более полными, дети стали говорить о ЗОЖ как об активном виде деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Дети имеют полное и целостное представление о социальных и природных факторах вреда и пользы здоровья, знают и называют полезные и вредные привычки для здоровья, отрицательно относятся к вредным привычкам, понимают их вред здоровью. Знают, как предупредить заболевания, понимают причины заболеваний. Дети осознают значение для здоровья ЗОЖ и способны выявить сущность различных предметов и явлений окружающего мира на формирование ЗОЖ. Дети самостоятельны в суждениях, активно отвечают на вопросы. Дети проявляют самостоятельность и инициативность при подготовке и проведении закалывающих, оздоровительных и гигиенических процедур. Также наблюдается динамика в развитии основ ЗОЖ у родителей воспитанников экспериментальной группы.

Проанализировав результаты опытно-экспериментальной работы можно отметить, что цель исследования достигнута: теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность разработанных экспериментальных занятий в ходе формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников.

В конце экспериментальной работы в группе, которая участвовала в педагогической работе, наблюдается динамика развития навыков ЗОЖ у старших дошкольников. Знания детей о здоровье и ЗОЖ стали более полными, дети стали говорить о ЗОЖ как об активном виде деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Также наблюдается динамика в развитии основ ЗОЖ у родителей воспитанников экспериментальной группы.

Список литературы

1. *Аксенова, З. Ф.* Спортивные праздники в детском саду / З. Ф. Аксенова. Москва: Сфера, 2004. 64 с. Текст: непосредственный.
2. *Казина, О. Б.* Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников / О. Б. Казина. Текст: непосредственный // Инструктор по физической культуре. 2010. № 3. С. 72–77.
3. *Кузнецова, М. Н.* Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н. Кузнецова. Москва: АРКТИ, 2002. 64 с. Текст: непосредственный.
4. *Лесгафт, П. Ф.* Психология нравственного и физического воспитания / П. Ф. Лесгафт; под ред. М. П. Ивановой. Москва: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. 410 с. Текст: непосредственный.
5. *Морозова, Г. К.* Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Г. К. Морозова; науч. ред. Н. А. Каргапольцева. 3-е изд., стер. Москва: Флинта, 2019. 110 с. Текст: непосредственный.
6. *Новикова, И. М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет / И. М. Новикова. Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. 96 с. Текст: непосредственный.
7. *Тихомирова, Л. Ф.* Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей / Л. Ф. Тихомирова. Ярославль: ИПКРО, 2010. 112 с. Текст: непосредственный.
8. *Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.11.2013; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014).* Текст: непосредственный // Российская газета. 2012. 31 дек. (№ 303).