

культурных традиций. Китайский опыт, основанный на тысячелетних практиках, может быть полезен для популяризации ЗОЖ и за пределами Восточной Азии.

В заключение необходимо отметить, что феномен употребления теплой воды в Китае – это не только древняя культурная традиция, но и практическая мера, которая поддерживается современными научными исследованиями. Теплая вода благотворно влияет на пищеварение, кровообращение и иммунитет, а также способствует профилактике заболеваний. Исследование этого явления может быть полезным не только для здоровьесбережения в Китае, но и для изучения глобальных вопросов сохранения здоровья и популяризации традиционных практик в условиях современных вызовов.

Библиографический список:

1. Иванов, И.И. Влияние потребления воды на здоровье человека: монография. М.: Научное издательство, 2018. 245 с.
2. Ли Вей. Традиционная китайская медицина и здоровье: сборник статей. Пекин: Китайское медицинское издательство, 2016. – 315 с.
3. Марчук, С.А. [Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи](#) / С.А. Марчук // [Теория и практика физической культуры](#). 2004. № 4. С. 13–15.
4. Марчук, С.А. [Психофизическое здоровье студентов и факторы, его определяющие](#) / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под научной редакцией С. А. Марчук, С.Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 53–56.

УДК 373

Кичигина О.Ю., Кетриш Е.В.
Kichigina O.Yu., Ketrish E.V.

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад 151,
г. Екатеринбург, Россия*

*Municipal autonomous preschool educational institution – kindergarten 151,
Yekaterinburg, Russia*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье представлен опыт работы по формированию предпосылок к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, физическая культура.

FORMATION OF PREREQUISITES FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. the article presents the experience of working on the formation of prerequisites for a healthy lifestyle for preschool children in physical education classes.

Keywords: health, healthy lifestyle, preschool children, physical education.

Понимает ли ребенок дошкольного возраста, что такое здоровье? Как избежать болезней? Каким должен быть здоровый человек? Эти вопросы волнуют не только нас, педагогов, но и родителей. Взрослым кажется, что дети не думают о своем здоровье, так пишет выдающийся педагог, реформатор, автор «Педагогики сердца» Януш Корчак. И если не присматривать за ними, то могут произойти разные неприятности, и они обязательно заболеют. Но дети так же, как и взрослые, хотят быть здоровыми и сильными, но не знают, как это сделать. Надо им объяснить, и они будут беречь свое здоровье, так писал Януш Корчак [4].

Трудно не согласиться с великим педагогом, но возникает вопрос: с какого возраста начинать знакомить детей с основами здорового образа жизни и кто должен это делать?

Согласно статьям 63 и 64 Семейного кодекса Российской Федерации, родители (законные представители) несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. В этом им помогают медицинские работники и педагоги. Но не все родители настолько компетентны в этом вопросе, чтобы обеспечить формирование предпосылок к здоровому образу жизни. И поэтому вопрос переходит на сторону дошкольного образовательного учреждения [2].

Дошкольное образовательное учреждение — это начальная ступень образования, которая обеспечивает разностороннее развитие ребенка в возрасте от полутора до семи лет. Основные цели дошкольного образования — это сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование общей культуры личности, включая ценности здорового образа жизни, развитие социальных, моральных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, а также инициативности, самостоятельности и ответственности у воспитанника. Это связано с тем, что дошкольный возраст период, когда дети особенно восприимчивы к информации и способны быстро усваивать новые знания и навыки. Поэтому важно сформировать у ребенка основы здорового образа жизни и привить ему любовь к физической активности уже в этом возрасте. Приобретенные в этом возрасте знания, умения и навыки составят основу дальнейшего развития и понимания, что такое ЗОЖ.

Важность этого вопроса определяет цели для педагогов дошкольного учреждения, которые могут быть достигнуты через успешную организацию процесса обучения и воспитания, основанную на трех принципах валеологии:

сохранение, укрепление и создание основ для формирования здорового образа жизни.

Проанализировав специализированную литературу, мы определили основные неблагоприятные факторы, которые существенно влияют на здоровье детей. Это, какие факторы как наследственность, образ жизни, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение. И самый неблагоприятный фактор, по мнению психологов и педагогов, влияющий на здоровье детей, это завышенные требования и стремление родителей (законных представителей) дать детям как можно больше знаний и загрузить их дополнительными кружками, чтобы не было свободного времени. И еще один факт – это двигательный дефицит. Не секрет, что большую часть времени ребенок находится в статическом положении: до детского сада в машине с телефоном, дома у телевизора или компьютера. И конечно это приводит к нервному перевозбуждению и переутомлению.

Все дошкольные образовательные учреждения, включая нашего, реализуют программу, направленную на приобретение навыков здорового образа жизни. Выстроенный рабочий график дошкольного учреждения уже включает в себя: режим дня, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, дневной сон, утренняя гимнастика и физическая культура. Разработанная модель двигательного режима в детском саду, позволяет равномерно распределить двигательную деятельность, учитывая потребность ребенка в движении, его интересам, опыту и желаниям. Двигательный режим нашего образовательного учреждения включает в себя как организованную, так и самостоятельную двигательную активность. Организованная деятельность – это физкультурные занятия, их на каждый возраст по три физкультурных занятия. В отличие от школьного образования, занятия физической культурой в дошкольном учреждении в большей степени ориентированы на укрепление здоровья детей.

В своей статье кандидат педагогических наук О.В.Головин «Модель организации физкультурного занятия на основе системного подхода» рассматривает физкультурное занятие как педагогическую систему с иерархической вертикалью основных компонентов. Головин О.В. писал: «Научить ребенка какому-либо двигательному навыку или движению не составит труда, вопрос: зачем этому учить? Почему именно эти движения, а не другие, которые более доступны и интересны? Где пределы необходимого и желаемого? И, наконец, какая степень воздействия физической нагрузки на основные органы и физиологические системы организма ребенка осваиваемых им упражнений?»

Прочитав эту статью меня как инструктора по физической культуре задел этот вопрос. Ведь так и происходит, на своих занятиях, мы стареемся организовать двигательную активность, чтобы дети как можно больше подвигались. Моя задача, рассказать воспитанникам о том какую пользу несет каждое движение и

упражнение. Пересмотрев свою деятельность, решила дополнить свои занятия теоретическими знаниями с применением их на практике с детьми.

Традиционно физкультурное занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть подразумевает подготовку к занятию, эмоциональный настрой и подготовить к физическим нагрузкам. И в эту часть входят построения, перестроения и содействуют они формированию осанки. Разные виды ходьбы и бега способствуют укреплению мышц, связок опорно-двигательного аппарата. А также улучшают обмен веществ, активизируют деятельность не только сердечно-сосудистой системы, но и других систем. Все это проговаривается детям во время занятия с показом дидактических пособий. Так как у детей преобладает наглядно-образное мышление.

В основную часть занятия входят: общеразвивающие упражнения, обучение основным видам движений и подвижные игры. При выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрируется правильная техника выполнения движения и рассказывается какие суставы, и группы мышц задействованы. И конечно подвижная игра как неотъемлемая часть занятия, при которой снимаются все зажимы с ребенка, он раскрепощается. Оздоровительный эффект подвижной игры усиливается, если они проводятся на свежем воздухе. И поэтому очень важно научить детей разнообразным подвижным играм, чтобы они могли организовывать самостоятельно подвижные игры на прогулке.

После активной двигательной деятельности детям нужно снизить физическую нагрузку, перейти на игры малой подвижности или на упражнения для расслабления. На данном этапе мы с детьми старших групп учимся находить пульс и считать количество ударов.

Практика показала, что проведенные физкультурные занятия в таком режиме дали свои результаты. Дети стали более серьезно и осознанно относиться к физкультурным занятиям и к выполнению упражнений. Готовы самостоятельно проводить разминку и утреннюю гимнастику, используя знакомые упражнения. На прогулках организуют самостоятельно подвижные игры, выполняют оздоровительный бег. Проявляется самостоятельность, самоконтроль, самооценка в использовании разученных на занятиях движений.

И это подтверждают исследования А.В.Кенеман и Г.Л.Лескова, которые доказали, что в ходе обучения детей физическим упражнениям важно давать им знания о технике выполнения, чтобы формирование двигательных навыков осуществлялось не только через количество повторений упражнений, а через принцип осознанности в обучении.

Овладения навыками здорового образа жизни происходит не только на физкультурных занятиях, но и через разные формы организации детей, такие как

валеологические беседы, где мы с воспитанниками говорим о правильном питании и собираем «пирамиду правильного питания», в игровых занятиях находим витамины и полезные вещества в продуктах. Узнаем, как устроен наш организм, из чего состоит человек и его системы. Что есть вредные привычки и полезные привычки. И многое другое узнаем о своем организме и о здоровье.

Опыт проведения таких занятий показал, что дети у детей формируются представления о здоровом образе жизни. Здоровье – это основа, здоровый человек активный, веселый, успешный. Есть определенные правила, которые нужно соблюдать, чтобы не болеть.

Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется само собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста, так рассуждал Л.С. Выготский.

Вот и ответ на вопрос, с какого возраста нужно знакомить детей с основами здорового образа жизни. И работа будет эффективна, если начинать ее с дошкольного возраста и не откладывать на потом, когда у ребенка появятся другие запросы в познании окружающего мира.

Биографический список:

1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Москва: ТЦ Сфера, 2024.
2. *Семейный* кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223-ФЗ (ред. от 31.07.2023) (с изм. и доп., вст. в силу с 26.10.2023).
3. *Боярская, Л.А* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская; научный редактор В. Н. Люберцев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. 120 с.
4. *Корчак, Я.* Как любить ребенка / Пер.с пол. К.Э. Сенкевич. Калининград: ОГУП Кн. изд-во, 2002. С. 315.
5. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - 2-е изд., испр. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

УДК 796.091.2

Колташова Е.Д., Екимова А.В.

Koltashova E.D., Ekimova A.V.

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

**ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**