**Педагогические условия формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста**

Вагизова С. И., учитель

Аннотация: в данной статье приводятся результаты психолого-педагогической работы, точнее, изучение особенностей отношения детей к здоровью, здоровому образу жизни; особенностей отношения детей к здоровью и мотивации здорового образа жизни; уровня знаний у детей старшего дошкольного возраста о здоровом организме, а также педагогические условия для совершенствования здорового образа жизни, благодаря общим усилиям совместно с законными представителями детей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ, здоровый образ жизни, педагогические условия, пути и способы, старший дошкольный возраст.

Здоровье подрастающего поколения — наиважнейший показатель благополучия общества и государства, не только изображающий текущyю ситуацию, но и дающий конкретный прогноз на будущее [1].

В последние десятилетия состояние здоровья российских дошкольников вызывает значительную тревогу специалистов, так как именно в ДОУ наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней, обуславливается это тем, что иммунитет детей намного слабее взрослого человека.

Ухудшение состояния здоровья детей происходит из-за снижения социального кризиса, снижения уровня жизни населения, духовно-нравственных основ, формирующих в семье, а также недостатками в здравоохранении и внутренними причинами системы образования.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни у детей представляет особое внимание для исследователей и является исключительно актуальной.

Осознание актуальности данной проблемы определило выбор темы работы и позволило сформулировать аппарат исследования.

Целью работы является изучение влияния педагогических условий на формирование здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Объектом исследования является процесс формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Предметом исследования - влияние педагогических условий на формирование здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

С каждым годом увеличивается количество детей, которые имеют отклонения в здоровье. Наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников, так как дошкольный возраст - один из самых ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных потенциалов, формируется интерес к физкультуре и спорту, прививаются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. [3]. Поэтому именно воспитатели детских садов могут и прикладывают большие усилия для сохранения здорового образа жизни детей и кропотливо работают над его совершенствованием.

Над изучением здоровья работали многие педагоги и психологи, поэтому в современной науке представлены самые разнообразные ее толкования.

В медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешенны с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезни [2].

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», которое определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, который проявляется в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Наиболее плавно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем отражается в понятии «здоровый образ жизни».

Работа по развитию представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста воплощается посредством занятий, порядка, игр, прогулок, индивидуальной работы, самостоятельной деятельности. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка основ ЗОЖ, развитию позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья [6].

Здоровый образ жизни – это интенсивное состояние человека, призывающее к проявлению волевых усилий, осмысленных действий и поступков, ведущих к хранению и укреплению физиологического и психологического самочувствия, возобновлению работоспособности. [4].

Формирование у детей представлений о ЗОЖ лежит на плечах воспитателей и их педагогических условий.

Среди педагогических условий, создающих результативность формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ, выделяются общие условия, необходимые и достаточные при работе со всеми детьми:

- специальная подготовка педагогов;

- создание предметно-развивающей среды;

- педагогические средства;

- частные условия;

- формирование представлений;

- реализация дифференцированный и личностно-ориентированный подхода;

- взаимодействие педагогов;

- специфические условия;

- сотрудничество педагогов и семьи. [1].

Существенно главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни и здорового образа жизни.

Для получения данных о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста, нами было проведено исследование детей. Экспериментальная работа осуществлялась в МДОУ №98 «Ладушки», г. Нижнекамск, Tатарстан. Всего исследовалось – 18 детей старшего дошкольного возраста. Обследование проводилось в течение нескольких месяцев, каждый ребенок диагностировался индивидуально.

Были проведены три методики, при помощи которых определили ценностное отношение детей к своему здоровью, уровень знаний о человеческом организме и изучили особенности отношения детей к здоровью.

Цель исследования: выявить уровень представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

В начале нашего исследования для выявления уровня сформированности здорового образа жизни, мы провели беседу с детьми старшего дошкольного возраста с целью выявления представлений о здоровом образе жизни (В.Г. Кудрявцев). По результатам проведенной диагностики мы увидели, что у детей в основном низкий уровень представлений о здоровом образе жизни – 56%, средний и высокий уровни у 22% старших дошкольников.

После данной беседы мы провели диагностическую методику «Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни», где выявили, что высокий уровень сформированности ценностного отношения старших дошкольников к своему здоровью и здоровому образу жизни – у 33% детей, средний уровень – у 27% детей, низкий уровень – у 39% старших дошкольников.

В след за тем нами было проведено диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым» (И.Г. Новикова). По результатам проведения данной диагностики мы увидели, что высокий уровень развития представлений об укреплении здоровья всего у 22% старших дошкольников, средний уровень также у 22% детей, а низкий уровень – у 56% детей старшего дошкольного возраста.

По результатам проведения диагностических методик на констатирующем этапе исследования, мы выяснили, что в основном у старших дошкольников низкий уровень сформированности навыков здорового образа жизни (56% дошкольников), средний уровень – у 22%, высокий уровень – у 22% старших дошкольников.

Результaты проведенной диагностики поставили нас перед необходимоcтью реализации формирующего этапа исследования, с тем же комплексом диагностических методик, что и на констатирующем этапе. Для этого нами было проведено мероприятие с детьми, посвященное ознакомлению детей с правилами ухода за телoм и проведена консультация для родителей на тему: «Как помочь сформировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».

Проведя диагностические методики на формирующем этапе, выяснилось, что благодаря педагогическим усилиям (мероприятиям, посвященным здоровому образу жизни детей) уровень развития представлений об укреплении здоровья и о ЗОЖ повысился у большого количества детей.

Качественная характеристика уровня знаний на контрольном этапе показала, что у детей повысился уровень формирования здорового образа жизни. Все вышесказанное говорит о динамике сформированности знаний здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, развитие ребенка дошкольного возраста предполагает работу над всеми жизненно главными сферами знаний. Приобретение знаний о здоровом образе жизни является важным моментом в формировании личности дошкольника. В этом возрасте закладываются основы теоретических знаний о самом себе, о своем здоровье, которые являются необходимыми в этом возрасте.

Подводя итоги исследования можно подтверждать, что здоровье детей лежит на наших руках. Воспитатели дошкольных учреждений являются главными формирователями здоровья детей, то есть их здорового и целостного будущего, а также всей страны.

Список источников:

1.Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатькова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для студентов педагогических вузов) –  Псков, 2018.

2.Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений/ А.С. Белкин. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

3.Давыдова М.В. Преемственность формирования здорового образа жизни в дошкольном и младшем школьном возрасте // Международная педагогическая школа: сб. научн. трудов / под ред. Б.Ф. Кваши. СПб.: МИНПИ, 2013. Вып. 9.

4.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие. М.: АРКТИ. 2019.

5.Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск: БГУ, 2011.

6.Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2017.

**References:**

1. Artyunina G.P., Gonchar N.T., Ignatkova S.A. Fundamentals of medical knowledge: Health, illness and lifestyle (textbook for students of pedagogical universities) – Pskov, 2018.

2. Belkin A.S. Fundamentals of age pedagogy: Study guide for students. higher educational institutions/ A.S. Belkin. - M.: Publishing Center "Academy", 2005.

3. Davydova M.V. Continuity of healthy lifestyle formation in preschool and primary school age // International Pedagogical School: collection of scientific works / edited by B.F. Kvashi. SPb.: MINPI, 2013. Issue 9.

4. Kuznetsova M.N. The system of complex measures for improving the health of children in preschool educational institutions: a practical guide. M.: ARKTI. 2019.

5. Solovyov, D.P. Healthy lifestyle / D.P. Solovyov. // Healthy lifestyle: Sat. Art. Issue 9 / editorial board: V. M. Kiselyov (ed.) [et al.]. - Minsk: BSU, 2011.

6. Shchedrina A.G. Healthy lifestyle: methodological, social, biological, medical, psychological, pedagogical, environmental aspects. Novosibirsk: Alfa-Vista LLC, 2017.