

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО**

Цаплиук Л.Н. воспитатель

В развитии России в сфере образования, в первую очередь затронуты проблемы формирования подрастающего поколения в современном обществе. В настоящее время особую значимость имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Проблема здоровья дошкольников, не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная систематически спланированная работа всего коллектива дошкольного учреждения и семьи. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Растёт число детей с отклонениями в развитии костно-мышечной системы (нарушение осанки, сколиоз), нарушении органов пищеварения. Дети приходят в школу более подготовленные к чтению и математике, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику пальцев рук, у многих детей отсутствуют физические качества (усидчивость, умение напрягаться без ущерба для здоровья.) У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья, но и на перспективы их дальнейшего развития. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных приоритетных задач семьи, детского сада, школы, и всей страны в целом.

Эта задача обусловлена современными тенденциями, связанными со снижением двигательной активности детей, а также с необходимостью реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, который утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155(далее – ФГОС дошкольное образование).

Оздоровление старших воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями, поэтому в учреждении создано детско-взрослые сообщества (дети - родители - педагоги).

Для работы по данному направлению были определены следующие задачи:

- формирование у детей представления о двигательной активности и закаливании;
- воспитание сознательного отношения к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления;
- развитие социального партнерства и свободное общение с родителями в целях решения вопросов оздоровления детей;
- доведение до сведения детей, что двигательная активность является одним из источников крепкого здоровья;
- расширение у детей представлений о знаниях и многообразии физических, и спортивных упражнений.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ в соответствии с ФГОС, с приоритетом выбора здоровьесберегающих, образовательных, методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления, с учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

Согласно п. 1.3. ФГОС дошкольного образования образовательный процесс в ДОУ должен быть построен с учётом индивидуальных потребностей ребёнка, связанных с его жизненной ситуацией, состоянием здоровья. Современные личностно-ориентированные тенденции в образовании, а так же требования ФГОС дошкольного образования диктуют необходимость разработки модели построения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников и новых профессиональных способов её педагогического обеспечения в практике работы в ДОУ.

Необходимо создать такие условия для детей, чтобы ребёнок сам добывал интересующую информацию и мог её самостоятельно использовать. Что нужно для этого сделать? Во-первых, надо создать интерес – мотивацию. В этом поможет пространственно-развивающая среда. Инновационный подход в создании предметно-пространственной среды спортивного зала, групповых помещений, участков, мини стадиона позволил организовать её в виде спортивно-творческих комплексов, которые постоянно трансформируются и выступают как пространство жизнедеятельности детей, обеспечивающее максимальные возможности физического развития детей, экспериментирования со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием и исследовательского интереса каждого ребёнка.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет и семья ребёнка. Правильно организованная работа с детьми и семьёй обеспечивает формирование здорового образа жизни. Родители выступают, как социальные партнёры в едином образовательном процессе. Социальное партнёрство – это один из инновационных подходов в образовании. Включение родителей в совместный образовательный процесс позволило значительно повысить его эффективность. Партнёрство семьи и

ДООУ в сочетании с использованием рекомендаций педагога и специалистов направлено на формирование здорового образа жизни, развитие познавательных навыков, общения, положительных эмоций.

Предпочтение отдается следующим закаливающим процедурам: самомассаж, мытьё рук до локтя и ног, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, ходьба по дорожкам «Здоровья», полоскание горла, упражнениям с массажными ковриками.

Под руководством взрослых реализуется режим двигательной активности дошкольников: утренняя гимнастика, организованная образовательная деятельность, занятия в сухом бассейне, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе. Кроме того, два музыкальных занятия, связанные с движениями, спортивные досуги и музыкальные развлечения, лого ритмика (упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук, памяти, координации движений взаимосвязанных со словом и музыкой). Таким образом, организованной двигательной деятельности отводится ежедневно не менее двух часов.

Формируя навыки здорового образа жизни, применяют в работе с детьми и нетрадиционные формы, изготавливают многофункциональное нетрадиционное физическое оборудование, много внимания уделяют игротерапии.

Ведущим направлением в процессе здорового образа жизни детей является воспитание у старших дошкольников потребности в здоровом образе жизни. Это реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения: ежедневно дети полощут рот после еды, чистят зубы, моют руки, учатся расслабляться, выполняют дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику и т.д.

Учитывая современные тенденции развития образовательных процессов осуществления всесторонних и масштабных перемен: где девочки и мальчики занимаются отдельно с учетом их индивидуальных способностей и возможностей (гендерный подход, что даёт возможность развивать в девочках гибкость, пластику, грациозность, а в мальчиках выносливость, силу, быстроту, ловкость и добиться высоких показателей в физическом развитии), использую в работе социально-оздоровительную технологию Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», в основе которой лежит комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых определена в понятие «здоровый образ жизни ребёнка», ритмическую гимнастику, хореографию, спортивные танцы, акробатические упражнения по программе Я.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной «Театр физического развития и оздоровление детей дошкольного возраста»).

Одним из приоритетных направлений работы является формирование представлений о здоровом образе жизни, внедрение новых инновационных подходов в образовательный процесс. Необходимо выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы дети сами добывали знания, на основе которых нашли пути для самостоятельного оздоровления. Успешность и действенность работы по внедрению инновационных

технологий оказывает позитивное влияние на развитие здорового образа жизни дошкольников. Мы должны не только принять новые стандарты, понять их смысл, но и сами разрабатывать и применять педагогические инновации в детском саду.

Таким образом, положительных результатов и эффективности работы нужно добиваться исходя из новых, инновационных подходов и переориентации ролевых позиций субъектов образовательного процесса (детей, родителей, педагогов); формирование навыков здорового образа жизни, учитывать индивидуальность детей, их особенности, что особенно необходимо в условиях реализации ФГОС дошкольного образования в современном детском саду.

### *Литература*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказы и письма Министерства образования и науки РФ. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 96с.
2. Белая К.Ю. / Каралашкина Е.А. // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2014. - №2. – с. 10-11.
3. Волошина Л.Н. / Исаенко Ю.М. // Моделирование педагогического обеспечения двигательной активности детей Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2014. - №9. – с. 8 – 14.
4. Киркина Е.Н. / Лисакова Н.В. // Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности (электронный ресурс)- режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-starshih-doshkolnikov-v-protse-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti>
5. Формирование представление о здоровом образе жизни у дошкольников Новиков И.М.
6. Чахеева С. / Использование инновационных здоровье сберегающих технологи технологий<http://www.maam.ru/detskijasad/-ispolzovanie-inovacionyh-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-procese-formirovanija-u-detei-zdorovogo-obraza-zhizni.html>
7. Галеева Р.К. / Привитие ценностей здорового образа жизни детям старшего дошкольного возраста.<http://festival.1september.ru/articles/620457/>