

# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**ПРИХОДЬКО В.В.,**

воспитатель МБДОУ д/с №8, с. Вадимовка  
Приморского края

---

**Аннотация.** Авторами затрагивается проблема формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста в ДОО. Характеризуются значимость данного направления, условия его реализации, важность выбора и внедрения здоровьесберегающих технологий, система формирования культуры здоровья детей в ДОО. Раскрывается подробнее одна из форм деятельности — игры-эстафеты, их особенности. А также критерии оценки эффективности работы описанной системы.

**Ключевые слова:** культура здоровья дошкольника, здоровьесберегающие технологии, игры-эстафеты, критерии оценки здоровья.

---

ФГОС ДО определены условия, содержание и результаты дошкольного образования, подчеркивается важность данного этапа в развитии ребенка и дальнейшем формировании его личности. В соответствии с ФГОС ДО ребенок — полноценный участник образовательных отношений: он здоров, активен, инициативен, самостоятелен и в результате готов к дальнейшему обучению в начальной школе.

В ДОО должны быть созданы условия для укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, так как именно в этот период происходит развитие всех функциональных систем детского организма, формируется будущий «фундамент» здоровья.

Сегодня существует базисная здоровьесберегающая система — комплекс взаимосвязанных компонентов «образование — культура — здоровье», а ее стратегическая цель — это формирование культуры здоровья. В культуру здоровья входят теоретические

знания о здоровье и практические навыки, используемые в повседневной жизни.

*С целью воспитания у ребенка культуры здоровья в ДОО необходимо создать комплекс педагогических условий, включающих:*

- использование здоровьесберегающих образовательных технологий, позволяющих организовать образовательную деятельность так, чтобы ребенок мог усваивать культуру человечества без излишнего для данного возраста физического и психического перенапряжения, подрывающего здоровье;
- обеспечение целостности психолого-педагогического процесса с учетом потребностей ребенка и норм СанПиН;
- достижение высокого уровня качества образовательных программ и их методического обеспечения для построения воспитательно-образовательного процесса в соответствии с современными требованиями и уровнем развития общества и одновременно без излишней нагрузки на детей;
- обогащение РППС для самостоятельного саморазвития и самореализации ребенка;
- использование программ физического и валеологического воспитания, обеспечивающих формирование ключевых компетенций в области здоровьесбережения и здоровьесформирования (ценностно-смысловой, информационной, коммуникативной) с учетом индивидуальных особенностей детей.

Одно из важных условий — выбор и внедрение здоровьесберегающих технологий. *Здоровьесберегающая технология* — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, формирование культуры здоровья.

### **Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО**

В широком смысле слова — это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Система здоровьесберегающего образования наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребно-

сти в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья [1].

Направленность здоровьесберегающих технологий обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья, формирует необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, приучает использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье как предмет здоровьесберегающих технологий предусматривает здоровье физическое, психическое, социальное, нравственное.

Существуют формы применения здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях физкультурой, ритмикой, в бассейне. Среди них использование элементов цветотерапии, пальчиковой гимнастики, релаксации, музыкотерапии.

Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит, здоровью. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой (физкультурные занятия) формах. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных видах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

### **Система формирования культуры ЗОЖ**

В своей практике мы базируемся на системном подходе, который включает задачи, формы деятельности, формы организации детей, примерный объем образовательной нагрузки (в неделю) (см. табл.). Физкультурно-оздоровительные мероприятия реализуются в возрастной группе 3–4 года в течение 10 мин. ежедневно, в возрастной группе 4–5 лет — от 10 до 15 мин., в возрастной группе 5–6 лет продолжительность оздоровительных мероприятий 25 мин. В возрастной группе 6–7 лет — 30 мин., а также в ходе реализации других модулей и во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др. (в помещении и на свежем воздухе). Для всех возрастных групп применяются групповая, подгрупповая и индивидуальная формы организации детей.

Среди форм работы с детьми в системе формирования культуры здоровья особенно удобны игры-эстафеты (после 5 лет) и различные формы активного отдыха, а также обучение детей мерам

Таблица

## Система формирования культуры здоровья в ДОО

Задачи и содержание работы	Образовательная и самостоятельная деятельность
1	2
<b>Дети 3–5 лет</b>	
<p>1. Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека, понимание необходимости беречь здоровье, соблюдая правила гигиены, безопасности в двигательной деятельности, быту, на природе.</p> <p>2. Формирование представлений об организме человека и факторах, влияющих на здоровье (что полезно и не полезно для организма, правильное питание и двигательная активность).</p> <p>3. Накопление опыта ЗОЖ в совместных мероприятиях с родителями (формирование полезных привычек, активный отдых для всей семьи).</p> <p>4. Обучение основным видам движений и развитие двигательных качеств</p>	<p>Дидактические игры.</p> <p>Беседы и рассказы педагога о правилах гигиены, поведения в двигательной деятельности, безопасности в быту.</p> <p>Игровая беседа с персонажем, игрушкой.</p> <p>Интегративная детская деятельность</p>
<b>Дети 5–7 лет</b>	
<p>1. Становление ценностного отношения к здоровью и жизни человека, понимание необходимости беречь здоровье свое и окружающих, соблюдая правила гигиены, безопасности в двигательной деятельности, быту, на природе, на дороге, предупреждая нежелательные поступки сверстников, устанавливая причины и следствия действий и факторов, влияющих на здоровье.</p>	<p>Интегративная детская деятельность.</p> <p>Дидактические и сюжетно-ролевые игры.</p> <p>Игра-эстафеты и соревнования, конкурсы, физкультурные досуги, мини-олимпиады.</p> <p>Беседы и рассказы педагогов с использованием видео и презентаций о физкультуре, спорте, известных спортсменах, здоровье, правильном</p>

Окончание табл.

1	2
<p>2. Формирование представлений об организме человека, его внешнем строении, факторах, влияющих на здоровье (правильное питание, двигательная активность, природные факторы, режим дня), мерах профилактики заболеваний.</p> <p>3. Накопление опыта ЗОЖ в совместных мероприятиях с родителями (формирование полезных привычек, активный отдых для всей семьи, участие в акциях и проектной деятельности по теме).</p> <p>4. Обучение основным видам движений и развитие двигательных качеств, воспитание интереса к спорту, физкультуре туризму</p>	<p>питании, профилактике простудных заболеваний и кариеса, безопасном поведении на дорогах и правилах БДД, в быту, транспорте, на улице. Чтение художественной литературы.</p> <p>Решение проблемных задач и экспериментирование.</p> <p>Проектная деятельность, тематические досуги, квесты</p>

профилактики (например, использование профилактических упражнений). Сами дошкольники проявляют к ним большой интерес и высокую мотивацию. Им интересны соревновательный характер игр-эстафет, возможность командной работы, а также осуществление в одной игре большого количества разнообразных движений, преодоление посильных препятствий.

По сути игры-эстафеты — это подвижные игры командного характера, решающие в комплексе большое число задач: закрепление и совершенствование навыков основных движений; формирование правил здоровьесберегающего поведения; развитие у играющих ориентировки в пространстве, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений. При проведении игр такого плана важно подчеркнуть значение для здоровья двигательной активности, необходимости правильно выполнять движения и соблюдать правила безопасности, беречь здоровье свое и других детей.

Немаловажно и рассказывать детям об организме человека, его внешнем строении, чтобы дети понимали необходимость беречь зрение, слух, соблюдать правила безопасности.

В середине и в конце года осуществляется диагностика эффективности действующей системы формирования культуры здоровья, которая позволяет оценить проделанную работу. Полученные данные анализируются, дается их количественная и качественная оценка, делаются обоснованные педагогические и управленческие выводы, разрабатывается система коррекционных мероприятий и разрабатываются рекомендации по коррекции работы.

### Критерии оценки эффективности

1. Изменение динамики характера и уровня заболеваемости детей в сторону снижения этого показателя.
2. Положительная динамика физического развития.
3. Нормализация антропометрических показателей у большего количества детей.
4. Изменение прироста показателей физической подготовленности за счет систематично проделанной работы, а не только естественного роста детей.
5. Преобладающее позитивное психоэмоциональное состояние воспитанников.
6. Удовлетворенность родителей, их активное участие в реализации системы формирования культуры здоровья [1].

### Литература

1. Бикетова Н.А., Чугайнова О.Г. Условия организации здоровьесберегающей деятельности с дошкольниками в ДОО // Управление ДОУ. 2021. №2.



### Книжная полка



### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Авторы — Мустафина Т.В., Гаранина Н.С., Рываева Н.А.

Методическое пособие «Здоровый образ жизни в представлениях дошкольников» — это дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для старших дошкольников. Пособие поможет сформировать представления детей о психическом здоровье и условиях психологического благополучия: познании, эмоциях, коммуникациях и нормах поведения, самооценке, саморегуляции и самоконтроле, оптимизме и позитивных целевых установках.