

Гимадиева Н. И., студент 4 курс, Институт непрерывного педагогического образования, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

Россия, г. Абакан

Васильева М. И., научный руководитель, канд. пед. наук, доцент,

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова,

Россия, г. Абакан

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Аннотация: В статье описаны проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе режимных моментов. Представлены особенности их формирования. Дана характеристика форм и методов воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков в процессе режимных моментов. Описаны результаты опытно-экспериментальной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни в процессе воспитания культурно-гигиенических навыков в ходе режимных моментов.

Ключевые слова: формирование, здоровый образ жизни, культурно-гигиенические навыки, старший дошкольник, режимные моменты.

Abstract: the article describes the problems of forming ideas about a healthy lifestyle in older preschool children in the process of regime moments. The features of their formation are presented. The article describes the forms and methods of educating preschool children of cultural and hygienic skills in the process of regime moments. The results of experimental work on the formation of ideas about a healthy lifestyle in

the process of educating cultural and hygienic skills during regime moments are described.

Keywords: formation, healthy lifestyle, cultural and hygienic skills, senior preschool child, regime moments.

На сегодняшний день здоровью всего поколения отводится большое внимание со стороны исследователей, медиков, педагогов. К ухудшению состояния здоровья способствуют ряд факторов, такие как: отсутствие необходимых знаний в области здорового образа жизни, соответственно неправильный образ жизни, неправильное питание, отсутствие достаточной физической активности и т.д. Воспитание здорового образа жизни необходимо начинать раннего детства, так в условиях дошкольного учреждения детей обучают навыкам гигиены, правильному питанию, физической активности, все это необходимо для поддержания здоровья и нормального его функционирования [3].

Здоровый образ жизни, как отмечают Н.Г. Блинова, Э.М. Казин Н.А. Литвинова, «должен целенаправленно и постоянно формироваться течение всей жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать прямые возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций» [2, с. 51].

Отметим, что здоровье большинство людей все же ставят на первый план, придерживаются здорового образа жизни. Тема здорового образа жизни не является новшеством и достаточно исследований на данную тему уже существует, составлены различные буклеты, памятки в которые входят правила и рекомендации, и при соблюдении таких рекомендаций, человек сможет разрешить большинство своих проблем которые относятся к их здоровью. При здоровом образе жизни сокращается вероятность множества заболеваний, представляется возможным укрепить собственное здоровье.

К одним из главных правил здорового образа жизни является соблюдение режима распределения нагрузки на организм, другими словами человек должен придерживаться определенного режима дня, чтобы не допускать перенагрузки собственного организма. Особенно важно не пропускать приемы пищи и делать их своевременно, также важно чередовать отдых, сон и работу. Также необходимо иметь только здоровые привычки и отказаться от вредных, если такие имеются. Конечно не стоит упускать из виду и состояние экологической ситуации и по возможности использовать оздоровительные факторы и способы оздоровления.

Для детей старшего дошкольного возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режим дня – это «не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение» [1, с. 16]. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек, навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей [4].

Совершенствование системы знаний старших дошкольников о здоровом образе жизни во многом определяется уровнем научной обоснованности методов воспитания детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент опыта, осваиваются правила здоровья, питания, спорта, из элементов которой затем формируются все знания о здоровом образе жизни.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. В результате ритмического повторения всех составляющих

элементов режима обеспечивается прочность знаний и навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни [5].

В процессе работы по формированию здорового образа жизни необходимо стараться закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы появилось понимание их значения и важности для здоровья, приучить детей систематически выполнять их правильно и быстро.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил выделить критерии сформированности представлений старших дошкольников о ЗОЖ по следующим показателям:

- 1) представление дошкольника о понятии «здоровый образ жизни»;
- 2) представление дошкольника о культурно-гигиенических навыках.

Проведенное нами эмпирическое исследование представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ показало, недостаточный уровень сформированности представлений детей: нами было выявлено, что высокий уровень сформированности культурно-гигиенических навыков на констатирующем этапе выявлен у 20% (4 чел.) испытуемых, средний уровень сформированности культурно-гигиенических навыков на констатирующем этапе выявлен у 40% (8 чел.) испытуемых данной группы, низкий уровень выявлен у 40% (8 чел.) испытуемых. Например, при ответе на вопрос «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?», дети говорили, что они либо не знают, что такое здоровый образ жизни, либо знают, но забывают ему придерживаться, и лишь 2 человека сказали, что они стараются всей семьей придерживаться здоровому образу жизни, для этого они занимаются спортом, проводят отдых активно, кушают много фруктов и овощей и даже проводят закаливание.

Соответственно, полученные данные свидетельствуют о том, что в группе необходимо дальнейшее формирование и развитие культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни, наиболее удобным данные навыки представляется возможным сформировать в процессе режимных моментов.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием – залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Именно поэтому важно добавлять формы и средства работы с дошкольниками, которые будут способствовать формированию представлений о ЗОЖ у детей в процессе воспитания культурно-гигиенических навыков в ходе режимных моментов. Например, в ходе режимных моментов, мы проводили утреннюю гимнастику, которая была направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводилась нами ежедневно в помещении или на воздухе в зависимости от погодных условий. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходило в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучал организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Эффективность такой работы доказана результатами контрольного этапа, где мы получили значительные изменения в уровне сформированности представлений о здоровом образе жизни и культурно-гигиенических навыков, он стал преимущественно высоким. Анализ результатов эксперимента показал, что высокий уровень стали иметь 70% испытуемых (14 чел.) из числа всех участников эксперимента, это на 60% больше чем на начало эксперимента, средний уровень теперь имеют всего 30% (6 чел.), динамика составила 20%, на низком уровне детей не выявлено, что свидетельствует, что проведенная нами работа достаточно эффективная.

Таким образом, проведенное нами исследование, что работа по формированию представлений о здоровом образе жизни и формирование культурно-гигиенических навыков эффективна в ходе проведения режимных моментов. Мы выявили, что использование дополнительной работы по формированию представлений о здоровом образе жизни и формирование культурно-гигиенических навыков эффективно в ходе проведения режимных моментов.

Библиографический список:

1. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин, Н. Г. Блинова, Н.А. Литвинова. Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – М.: ВЛАДОС, 2012. – 192 с.
3. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. / Л.Г. Касьянова – Шадринск, 2004.
4. Люлина О.В. Режим дня – элемент формирования основ здорового образа жизни старших дошкольников / О.В. Люлина – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://detstvogid.ru/rezhim-dnya-element-formirovaniya-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-starshih-doshkolnikov/>.html (Дата обращения 29.09.2020).
5. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. / А.Г. Швецов – М.: Владос-Пресс, 2006. – 176 с.