

аб няўдачах; сустрэчы з групамі бацькоў тых навучэнцаў, чые праблемы знаходжання ў школе падобныя; бацькоўскія сходы, традыцыйна прысвечаныя аналізу паспяховасці, наведвальнасці навучэнцаў, сустрэч з настаўнікамі-прадметнікамі, абмеркаванню гаспадарчых пытанняў; тэматычныя бацькоўскія сходы, накіраваныя на рашэнне агульных праблем і паляпшэнне ўзаемаадносін дзяцей і бацькоў.

Выхаванне – гэта няспынная пошук. Гэта складаны працэс, дзе ёсць і перамогі, і паражэнні. У выніку мне хочацца падкрэсліць таксама думку пра тое, што выхаванне дзяцей уяўляе не толькі вялікія цяжкасці, але і прыносіць ім вялікае шчасце. Паспех усёй справы маральнага і эстэтычнага выхавання могуць вырашыць толькі сумесныя намаганні школы, сям'і і ўсяго грамадства.

Спіс выкарастаных крыніц:

1. Бабаян, А. В. Аб маральнасці і маральным выхаванні. – / А. В. Бабаян // Педагогіка. – 2005. – № 2. – 680с.
2. Багашаў, А. В. Духоўна-маральнае выхаванне моладзі [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: <https://moluch.ru/archive/63/9965/>. – Дата доступу: 06.04.2022.

ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Гадаборшева З. И., Сулиманова Малика Х-А.,
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»,
г. Грозный, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается как правильно воспитывать сознательное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Что представляет собой здоровый образ жизни? Что общего между физическим развитием и физическим воспитанием? Какое влияние оказывает образовательное учреждение на выработку системы знаний и умений в области здорового образа жизни у ребёнка? Какую роль играют родители и дошкольное учреждение для воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни дошкольников?

Resume. This article discusses how to properly educate a conscious attitude to a healthy lifestyle in preschool children. What is a healthy lifestyle? What is in common between physical development and physical education? in a child? What role do parents and a preschool institution play in educating a conscious attitude towards a healthy lifestyle in preschool children?

Ключевые слова: здоровье, дошкольное детство, здоровый образ жизни, физическое развитие, физическое воспитание.

Key words: health, preschool childhood, education, healthy lifestyle, physical development.

*«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В. А. Сухомлинский.*

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако

наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов [1].

Дошкольное детство является одним из самых важных этапов жизни ребенка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие. На протяжении этого периода идет интенсивное развитие и созревание всех систем и функций детского организма: увеличивается рост ребенка (на 20-25 см), масса тела и объем мозга, совершенствуется нервная система и развивается высшая нервная деятельность.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается главным всегда и везде. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ [2].

Дошкольное детство – это большой отрезок жизни ребенка. Условия жизни в это время стремительно расширяются рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей. Он испытывает сильное желание включиться в эту взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему еще недоступно. Кроме того, не менее сильно он стремится и к самостоятельности [3].

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, берегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Немаловажную роль в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни играет физическое развитие.

Физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организации ребёнка. Одним из условий успешного физического развития является физическое воспитание.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений, навыков и психофизических качеств. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка дошкольного возраста. Первостепенное значение физическое воспитание придаёт формированию здорового образа жизни и играет большую роль в формировании физической культуры ребёнка.

Целью физического воспитания является формирование привычки к здоровому образу жизни. В соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями цель физического воспитания дошкольников реализуется в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками [4].

Воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников заключается в том, что здоровье ребёнка-это здоровье будущего общества. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Фундамент здоровья создаётся именно в дошкольном возрасте, именно, на этом должны сосредоточить внимание врачи, воспитатели, родители [5].

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и

становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ).

На выработку системы знаний и умений в области здорового образа жизни у ребенка, возможностей и способов их развития большое влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию основ здорового образа жизни.

Воспитать сознательное отношение у дошкольников к здоровому образу жизни непросто, так как дети не бывают заинтересованы в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что воспитатель материал объясняет не так, как хотелось бы ребёнку. Поэтому, чтобы вызвать у ребёнка положительные эмоции, занятия оздоровительного характера, по возможности, должны включать дидактические игры и двигательные упражнения. Так у детей дошкольного возраста появится мотивация для получения новых знаний. Для полноценного воспитания здорового образа жизни у дошкольников главную роль играет семья. Совместная работа воспитателей и родителей по воспитанию здорового образа жизни у детей – перспективная и эффективная форма, способствующая формированию здорового подрастающего поколения [6].

Наряду с дошкольным учреждением семья должна привить ребёнку гигиенические навыки; навыки самообслуживания; рациональный режим.

Все эти качества, сформированные у детей дошкольного возраста, будут нужны ему и в дальнейшем, послужат основой для развития высокой работоспособности и положительных черт человека.

На базе ГБДОУ «Детский сад № 22 Зезаг» было организовано исследование среди детей среднего дошкольного возраста (20 дошкольников). В качестве исследовательских методов был выбран метод В.Г. Кудрявцева, который включает вопросы для беседы с детьми:

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»?
4. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
5. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
6. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
7. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни автор использует следующие критерии:

- 1) представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- 2) взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- 3) участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях

В соответствии с выделенными критериями В.Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей средней группы следующим образом:

– низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредных привычек; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не любит.

– средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки, с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками,

при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закалывающих мероприятиях по настроению.

– высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет полезные привычки, понимает их влиянием на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях.

В результате исследования было выявлено, что из 20 дошкольников высокий результат получили только 7 (35%) дошкольников, средний результат – 9 (45%), низкий – 4 (20%). 7 из 20 дошкольников, которые получили высокий результат, имели представления о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека; знали вредные привычки, понимали какое влияние они оказывают на здоровье человека.

Дети, которые получили средний результат, имели приблизительное представление о понятии «здоровье», называли полезные и вредные привычки, с помощью взрослого выявляли связь между здоровьем и окружающей средой. И, наконец, дети, которые получили низкий результат, имели бессистемные представления о понятии «здоровье», не отрицали вредные привычки, не могли рассказать о полезных привычках.

Таким образом, больше половины группы имели хорошее представление о понятии «здоровье», владели полезными привычками, знали связь между здоровьем и окружающей средой.

В качестве вывода можно отметить, что проведение различных методик в дошкольном учреждении по воспитанию сознательного отношения к здоровому образу жизни способствуют повышению уровня физической активности, сохранению и укреплению собственного здоровья. Также овладение дошкольниками знаний оздоровительного характера формирует сознательное отношения к здоровому образу жизни. Немаловажную роль для формирования сознательного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников играет семья. Стремление ребёнка быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, так как ребёнок с раннего детства впитывает все как губка.

Список использованных источников:

1. Бурда, С.А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С. А. Бурда, Н. Н. Кривунец. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46.2 (232.2). – С. 17–22.

2. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: учебник и практикум для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – 2-е изд. – Москва Издательство Юрайт, 2022. – 320с.

3. Байханов, И.Б. Возрастная психология : Учебное пособие / И.Б. Байханов, А.В.Ажиев, И.Г. Гадаборшева. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью, 2019. – 287с.

5. Платонова, О.И. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ / О.И. Платонова, А.А. Токарев. – 125 с.

6. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов // Кемерово : Кемеровское инженерное изд- во, 1981. – 276 с.