

## РОЛЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ АКТИВНОМ ОТДЫХЕ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### THE ROLE OF IDEAS ABOUT ACTIVE RECREATION IN THE FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOL CHILDREN

Ю. Н. Ковза, Н. А. Ромейко,  
Y. Kovza, N. Romeiko

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
Минск, Республика Беларусь

Ю. Н. Шостак, Y. N. Shostak

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 137 г. Минска»,

Минск, Республика Беларусь

Науч. рук. – Л. А. Пшеницына,

канд. пед. наук

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования у детей дошкольного возраста представлений о роли активного отдыха в сохранении здоровья человека, что является важной составляющей витальной безопасности.

**Annotation.** The article deals with the problem of formation in preschool children of ideas about the role of outdoor activities in maintaining human health, which is an important component of vital safety.

**Ключевые слова:** активный отдых; здоровый образ жизни; дети дошкольного возраста.

**Key words:** active rest; healthy lifestyle; preschool children.

В современных условиях развития общества большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста. В этой связи важной задачей педагога является формирование у детей представлений о том, что люди не только работают, но и отдыхают. Это значит научить воспитанников ценить свободное время, заполняя его разумными и интересными занятиями, позволяющими видеть красоту жизни и понимать значение отдыха для здоровья и жизнедеятельности человека.

В решении задач формирования здорового образа в дошкольном возрасте жизни выделяются несколько направлений формирования представлений об активном отдыхе:

- ознакомление с самим понятием «отдых»;
- формирование представлений о необходимости отдыха;
- ознакомление с возможным содержанием активного отдыха;
- обучение способам организации самостоятельной деятельности.

Педагогам важно дать детям возможность самостоятельно почувствовать значение отдыха и его роль в физическом и эмоциональном состоянии человека. Например, во время прогулки, а

также на физкультурных занятиях, на музыкальных занятиях педагоги могут предлагать детям много двигаться (прыгать, бегать, танцевать и т. д.), делать это до тех пор, пока они сами не скажут, что устали и хотят посидеть. Педагоги используют этот момент, чтобы обсудить с детьми, почему это произошло, ведь дети любят бегать, прыгать и др.

Педагог может задать детям вопросы: «Почему вы сели отдохнуть? Давайте прыгать, бегать. Почему вы хотите отдохнуть? Люди обязательно должны отдыхать, потому что так устроен организм человека. Поэтому отдых так важен, ведь когда человек отдыхает, то он восстанавливает свои силы. Все мы – и взрослые, и дети должны отдыхать несколько раз в день, обязательно спать ночью. Отдых – это и смена деятельности, когда мы чередуем подвижность и покой».

Затем педагог показывает детям иллюстрации различных видов деятельности человека (дети читают, рисуют, танцуют, убирают листья на улице и т. д.) и объясняет, как важно учиться менять вид деятельности.

В работе с родителями можно предложить ребенку понаблюдать за членами семьи дома, за тем, что они делают, как ведут себя во время прогулок, в транспорте, во время уборки и т. д., а потом задать вопрос, кто из взрослых выглядит усталым и как ему можно помочь отдохнуть.

Также важно сформировать у детей дошкольного возраста представления о том, что люди отдыхают по-разному, о том, что отдых может быть как коротким, так и длительным, например, отпуск. Поэтому после летних каникул возможно пригласить родителей рассказать о том, как они вместе с ребенком отдыхали, куда ездили, что видели, продемонстрировать свои фотографии и видеоролики об отдыхе. Также необходимо обратить внимание детей на то, что отдых может быть очень интересным и разнообразным, даже если человек никуда не уезжает.

Интерес представляет и проведение бесед с детьми для обобщения своих наблюдений на тему «Зачем человеку свободное время?». Большое значение имеют совместные с родителями спортивные праздники и досуги, музыкальные развлечения, игры и викторины. Именно эти формы можно назвать активными формами отдыха. Также важно показать детям, что отдыхом могут быть также занятия спортом, а также каким-то другим делом, своим любимым занятием, например, рисовать, вышивать, играть в шахматы и др., потому что, именно занимаясь своим хобби люди отдыхают.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о необходимости отдыха как важного элемента витальной безопасности педагог применяет ряд принципов, выделенных в работах Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной [1, с. 12]. К ним относятся:

- *принцип наглядности* (взаимосвязь образного слова и наглядности, а также стихов, элементов фольклора и др., которые позволяют лучше запомнить информацию); *принцип учета*

*условий сельской и городской и местности* (городские и сельские дети обладают разным опытом организации свободного времени и взаимодействия с окружающей средой, так как каждый ребенок имеет свой собственный опыт, определяемый условиями проживания и семейным воспитанием);

- *принцип учета возрастных особенностей* (последовательное предоставление информации в работе с детьми разного возраста, при которой одну информацию предпочтительно применять в работе с детьми младшего дошкольного возраста, а другую - более сложную в образовательной деятельности с воспитанниками среднего, старшего возраста);

- *принцип интеграции* (интеграция различных областей и видов деятельности: двигательной, игровой, художественной, конструктивной и др.);

- *принцип преемственности взаимодействия с семьей* (родители детей выступают активными участниками досугов и праздников, активного отдыха).

В формировании представлений детей дошкольного возраста о важности отдыха для здоровья и благополучия педагог может организовывать различные игры, например, дидактическую игру «Мы на отдыхе», цель которой: познакомить детей с правом на отдых, сформировать представления о том, что отдыхом может быть и смена деятельности. В процессе организации игры педагог выкладывает перед детьми иллюстрации с различными занятиями детей в определенном порядке. Дети должны определить, правильно ли показано чередование отдыха и труда, а также назвать причины, от которых человек может устать, найти способы, как ему отдохнуть.

Таким образом, формирование представлений детей дошкольного возраста об активном отдыхе позволяет компенсировать их неосведомленность в области витальной безопасности и здорового образа жизни, что реализуется в процессе совместной целенаправленной педагогической работы педагогов учреждения дошкольного учреждения и семьи.

#### *Список использованных источников*

1. Авдеева, Н. Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – М. : Детство-пресс, 2022. – 114 с.
2. Учебная программа дошкольного образования: (для учрежд. дошк. образ. с русским языком обучения и воспитания) / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск : Национальный институт образования, 2019. – 479 с.