*«Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников через элементы спортивных игр»*

*Варакута Екатерина Андреевна*

*3 курс ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»*

*Мельничук Ю. В.−старший преподаватель*

|  |
| --- |
| ***Аннотация.*** *В статье раскрываются вопросы формирования здорового образа жизни у старших дошкольников через элементы спортивных игр.**Дошкольный возраст – это решающий возраст в формировании фундамента физического и психического здоровья. До возраста семи лет интенсивно развиваются органы и происходит становление функциональных систем организма ребенка, происходит закладывание основных черт личности, формирование характера. Важно на этом этапе сформировать у детей основу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.*  *В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста. Одним из факторов сохранения здоровья является формирование здорового образа жизни. Данная проблема находит отражение в педагогической теории и практике.*  *Ключевые слова: ЗОЖ, формирование здорового образа жизни, здоровье.*  На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными требованиями направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации: по статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5% возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.  С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни, представляется в современном обществе актуальной.  Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).  Здоровье нации сегодня – показатель цивилизованности государства, которая отражает уровень социально-экономического развития общества. Изучая историю любого народа, практически невозможно оставить без внимания деятельность людей, которая была бы направлена на закалку, укрепление здоровья, поощрение к ведению здорового образа жизни и выполняла важные функции и являлась неотъемлемой частью национальной культуры. Каждый народ имеет свою, построенную на традициях, ментальности, образе жизни, систему физического совершенствования, которая является важным показателем общей культуры того или иного уровня его развития и средней продолжительности жизни. Одна из основных задач, определенной в Федеральном законе «Об образовании в РФ» –пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.  Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно вещественного, природного, социокультурного и духовного компонентов, социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещественную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.  **Цель исследования –** изучение эффективности использования элементов спортивных игр как средства формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.  **Объект исследования –** формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.  **Предмет исследования** – использование элементов спортивных игр в качестве формирования здорового образа жизни у старших дошкольников.  В соответствии с поставленной целью были сформулированный следующие **задачи:** |

1. Проанализировать современные аспекты о понятии «здоровье» и ценностях здорового образа жизни.
2. Выявить особенности физического развития и формирования понятия о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.
3. Раскрыть и проанализировать характеристику спортивных игр как средства формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.
4. Охарактеризовать организацию и содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников через элементы спортивных игр.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленное на сохранение и укрепление здоровья и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

Очень важно, чтобы с малых лет у ребенка формировалось саногенное мышление, т. е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать нравственное сознание, выстраивать поведение так, чтобы не быть предрасположенными к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от своей умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому осознанно.

Исследования таких авторов, как Н. А. Андреева, Л. Г. Касьянова, И. М. Новикова и других, позволили выявить общие для детей особенности представлений о здоровом образе жизни:

* большинство детей имеет представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
* только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта;
* у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города;
* недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
* недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Формирование представлений о здоровом образе жизни должно начинаться уже в ДОУ. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольной организации должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Эффективность воспитания и обучения зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников призвано сыграть важнейшую роль в оздоровлении и формировании здоровьесберегающего сознания детей, которое реализуется в многочисленных альтернативных программах дошкольного образования.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников направлено не только на формирование основных знаний о своем здоровье, но и на воспитание чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье окружающих людей и бережное отношение к природе. Поскольку физическое здоровье обеспечивается неразрывным единством с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко-медицинским и узко-педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении, только тогда это будет способствовать эффективному формированию представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Немаловажная роль в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через элементы спортивных игр, отводится воспитателю, который отбирает содержание познания и определяет степень его освоения; обеспечивает принятие детьми игровой задачи или проблемы; организует познавательную деятельность детей, осуществляет коррекцию процесса обучения, обеспечивает развитие личности каждого ребенка.

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

**Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. // Дошкольное образование. – 2004. – №12. – С. 20-25.
2. Игнатович В.Г. Формирование культуры здорового образа жизни. // Пачатковая школа. − 2010. − №9. − С. 45-47.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 110 с.