

*Федосеева Любовь Алексеевна
студентка 1 курса магистратуры
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород
e-mail: lubava.fedoseeva@yandex.ru*

ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

***Аннотация:** Автор статьи характеризует проблему воспитания сознательного отношения дошкольников к здоровому образу жизни. В статье уточняется понятие здорового образа жизни, выявляются наиболее значимые аспекты данной проблемы. Автор характеризует умения и навыки дошкольников, необходимые им для ведения здорового образа жизни, а также задачи воспитателя в данной связи.*

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольное образование, спорт, двигательная физическая активность, воспитательный процесс.

*Fedoseyeva Lyubov Alekseevna
1st year master student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

EDUCATION OF THE CONSCIOUS ATTITUDE OF PRESCHOOLERS TO A HEALTHY LIFESTYLE

***Abstract:** The author of the article characterizes the problem of upbringing a conscious attitude of preschoolers to a healthy lifestyle. The article clarifies the concept of a healthy lifestyle, identifies the most significant aspects of this problem. The author characterizes the skills and abilities of preschoolers, necessary for them to lead a healthy lifestyle, as well as the tasks of the educator in this regard.*

Key words: healthy lifestyle, preschool education, sports, physical activity, educational process.

В настоящее время всё чаще родители сталкиваются с различными проблемами, связанными с низкой физической активностью их детей. Это может быть связано с излишним времяпровождением ребёнка за компьютером или телефоном, недостаточной степенью физического воспитания, объективным нежеланием ребёнка вести сознательный здоровый образ жизни. Вследствие

этого в обществе наблюдается стремительное снижение уровня жизни, ухудшение здоровья. Обобщая вышесказанное, необходимо заметить, что

воспитание сознательного отношения дошкольников к здоровому образу жизни представляет собой актуальную проблему современности.

Ведение здорового образа жизни ориентировано на сохранение и улучшение здоровья ребёнка, на достижение им в последующем долголетия. Для ребёнка постоянная физическая активность должна быть стилем жизни, направленным на адекватное поведение в разных социальных ситуациях. Обеспечить оптимальный двигательный режим ребёнка – это важнейшая задача, решение которой является значимым аспектом воспитательного процесса. Всё же, следует отметить, что, даже учитывая пользу физической активности для человека, её не должно быть чрезмерно много.

Исследователь С.О. Илипова в своих работах затрагивает наиболее значимые аспекты проблемы воспитания сознательного отношения дошкольников к здоровому образу жизни, среди которых организация физической активности детей, правильного режима дня и питания, воспитание личной гигиены, закаливание организма, предупреждение вредных привычек, обеспечение эмоционального настроения и психологического комфорта, полноценного здорового сна [1].

В.Г. Алямовская считает, что для эффективного воспитания сознательного отношения дошкольников к здоровому образу жизни необходимо формировать у них следующие умения и навыки:

- навыки защиты от простудных заболеваний;
- умение правильно вести себя как общественных местах, так и дома;
- навыки применения правил питания;
- умение различать опасные и полезные вещи;
- навыки оказания первой помощи при ушибах и порезах;
- навыки применения знаний в области строения тела человека и работы организма;
- умение делать упражнения для профилактики различных вредоносных болезней [2].

В этой связи важна деятельность воспитателя. И.М. Новикова выделяет следующие задачи воспитателя в рамках процесса воспитания сознательного отношения дошкольников к здоровому образу жизни:

- развитие у детей желания заниматься спортом, проявлять двигательную физическую активность;
- проведение с детьми бесед о пользе двигательной физической активности, организация различных спортивных мероприятий;
- создание в детском коллективе комфортной обстановки для каждого его участника;
- демонстрация детям характера и значения спорта в жизни человека, воспитание уважения к спортивной деятельности;
- обеспечение удовлетворения физических и духовных потребностей каждого участника детского коллектива в процессе двигательной физической активности;
- развитие у детей желания заниматься спортом;
- способствование процессу формирования активного усвоения норм здорового образа жизни [3].

Список литературы:

1. Илиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников. М.: Академия развития, 2019. 224 с.
2. Алямовская В.Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. 2017. № 4. С. 7-23.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. 96 с.