УДК 373.2

**К. А. Шихатова,**
факультет начального, дошкольного и специального образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Н. В. Матюнина

# Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы

*Аннотация.* В статье рассматривается возможность воспитания у детей дошкольного возраста сознательного отношения к собственному здоровью. Актуализирована роль физкультурно-оздоровительной работы как средства формирования привычек здорового образа жизни. Представлены методы и приемы, способствующие осмыслению здоровьесберегающей деятельности.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, здоровый образ жизни, осознанность, физкультурно-оздоровительная работа, здоровьесберагающие технологии.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования ценностных установок, в том числе ориентиров на сохранение и укрепление здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность сопровождает детей на протяжении всего периода пребывания в дошкольном учреждении. Режимные мероприятия, содействующие укреплению здоровья, помимо физкультурных занятий, включают в себя: оздоровительные процедуры — закаливание, проветривание помещения, прогулки, дневной сон и гимнастику после него; организованную двигательную активность — утреннюю гимнастику, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники; самостоятельную двигательную деятельность на свежем воздухе и в помещении. Кроме того, некоторые исследователи предлагают различные инновационные здоровьесберегающие технологии, направленные на улучшение физического и психического состояния ребенка — фитотерапию, дыхательную гимнастику, психогимнастику, физиопроцедуры, массаж, самомассаж и др. [1; 8].

Результаты образовательной деятельности (целевые ориентиры), согласно программе дошкольного образования, классифицируются на мотивационные, универсальные, предметные, и в определенной степени перекликаются со всеми разделами программного материала. В образовательной области «Физическое развитие» формирование ценности здорового образа жизни предусмотрено с первой младшей группы (2–3 года). В этом возрасте нужно воспитывать культурно-гигиенические навыки, формировать интерес к двигательной деятельности. Однако, в силу возрастных особенностей, осознанное отношение к своим действиям отмечается только с 3 лет. В возрасте 3–7 лет детей необходимо знакомить с особенностями строения организма, рассказывать о значении физических упражнений, закаливании, режиме дня, учить правилам безопасного поведения, формировать полезные привычки и т. д. [5].

Термин «здоровый образ жизни» используется в образовательной программе дошкольного образования с 2014 г. [6]. Э. Н. Вайнер в контексте валеологии — науки о здоровом образе жизни, рассматривает здоровый образ жизни как наиболее эффективный способ жизнедеятельности, способствующий формированию и укреплению здоровья [3]. К компонентам здорового образа жизни чаще всего относят отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, питания, двигательной активности и др.

В работах ряда авторов описаны различные подходы к формированию привычек здорового образа жизни у дошкольников, среди которых наиболее эффективным является обеспечение здоровьесберегающей среды в условиях детского сада и семьи [7]. Изучение сформированности привычек здорового образа жизни и представлений о здоровье свидетельствует об их недостаточном уровне у детей дошкольного возраста [2]. В ходе анализа научно-методической литературы выявлено,

© Шихатова К. А., 2026

что осознанное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценности возникает при реализации принципа сознательности и активности, основанного на грамотном использовании педагогом словесных методов, побуждающих детей к самостоятельности, инициативности и творчеству [4].

В ходе педагогического наблюдения за физкультурно-оздоровительной деятельностью детей дошкольного возраста 3–7 лет средней общеобразовательной школы № 161 г. Омска мы пришли к выводу о том, что для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни необходимо предусмотреть реализацию следующих компонентов педагогического воздействия: когнитивного, эмоционально-мотивационного и деятельностного.

Когнитивный (знаниевый) компонент предусматривает формирование системы знаний о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни, выстроенное на основе использования наглядного и игрового методов. Такое требование связано с тем, что в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, а мышление характеризуется как наглядно-образное. Реализации этого требования в большей степени соответствует использование тематических художественных произведений (рассказов, стихов, пословиц, загадок, считалок), просмотр мультфильмов, введение образного персонажа при проведении подвижных игр, физкультурных досугов и праздников.

Эмоционально-мотивационный компонент формируется в результате положительного отношения к педагогу, товарищам, выполняемой двигательной деятельности и оздоровительно-гигиеническим процедурам. Формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни возможно при условии стимуляции самостоятельности и творчества, создании системы поощрения за проявление активности и достигнутые результаты, организации фотовыставок и конкурсов фотографий о проведении оздоровительных мероприятий в семье.

Под деятельностным компонентом подразумевается понимание значения правильности выполнения физических упражнений, оздоровительных технологий, демонстрация дошкольниками культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни, актуализация полученных знаний в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности как в условиях дошкольного учреждения, так и в семье (утренняя гимнастика, лыжные прогулки, походы выходного дня и т. д.).

Таким образом, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста возможно при условии целенаправленной передачи знаний о здоровье и их актуализации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Особого внимания заслуживает организация предметно-пространственной среды и обеспечение тесного взаимодействия дошкольного учреждения с родителями.

1. *Бикетова Н. А., Чугайнова О. Г.* Условия организации здоровьесберегающей деятельности с дошкольниками в ДОО // Управление дошкольным образоват. учреждением. — 2021. — № 2. — С. 68–80.

2. *Бунина А. Н., Михайлова Н. В.* Разработка проекта по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста // Успехи гуманитарных наук. — 2019. — № 5. — С. 50–53.

3. *Вайнер Э. Н.* Валеология : учеб. для вузов. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.

4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. для высш. учеб. заведений физкультур. профиля. — М. : Спорт, 2025. — 520 с.

5. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — М. : Мозаика-синтез, 2019. — 336 с.

6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М. : Мозаика-синтез, 2014. — 368 с.

7. *Парфенова Е. С.* Психолого-педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста // Научные исследования XXI века. — 2020. — № 3 (5). — С. 239–245.

8. *Серпкова С. Е., Ильина Г. В.* Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7–2. — С. 15–20.