

**А.А. Борисок (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)**

**О.И. Шевченко, В.С. Антоненко (ГУО «Ясли-сад № 17» г. Мозыря)**

### **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Технический прогресс требует от молодых специалистов крепкого психофизического здоровья, высокого уровня физической подготовленности, работоспособности, профессионализма. Работодатель из двух абсолютно равных специалистов выберет физически крепкого, психологически устойчивого, без вредных привычек.

Новые направления в отношении предмета «Физическая культура» в вузе (дополнительная дисциплина), предполагают наличие у будущих студентов знаний и навыков здорового образа жизни, сформированных в период дошкольного и школьного обучения.

Обязательной составляющей здорового образа жизни является потребность в физических упражнениях. У ребенка с первой минуты после рождения необходимо целенаправленно и систематически развивать все системы и функции организма, умение управлять своим телом, укреплять здоровье, обучать двигательным навыкам, активизировать умственные способности, предупреждать вредные привычки. Эти задачи могут решаться успешно только при наличии в дошкольных и школьных учреждениях системы физкультурно-оздоровительной работы и обязательно в единстве с семьей.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях реализуется в следующих формах: физкультурного занятия, утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы, упражнений после дневного сна, организованной двигательной активности детей на прогулках, коррекционного занятия, физкультурного досуга.

Физкультурное занятие – основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, обще развивающими движениями, играми. Содержание и методика физкультурных занятий должны

соответствовать психологическим, физиологическим и возрастным особенностям детей дошкольного возраста [1].

Программа дошкольного образования особое внимание уделяет формированию потребности в здоровом образе жизни, его основ у воспитанников, приобщает детей к идеям Олимпийского движения. Приучает самостоятельно использовать накопленный двигательный опыт, развивает интерес к составляющим собственного здоровья.

На базе дошкольного учреждения «Ясли-сад №17 г. Мозыря» в старшей группе физкультурное занятие проводится 5 раз в неделю.

Процесс решения поставленных задач имеет отдельные слагаемые – звенья. Первое и самое главное звено – это семья. Для детей родители – это эталон поведения. Коллективом дошкольного учреждения уделяется большое внимание формированию физической культуры родителей. Используются следующие формы работы: информация о здоровом образе жизни в уголке для родителей, конкурсы фотовыставок выходного дня семьи, семейных стенгазет, видеороликов, тематические спортландии с участием родителей, консультации.

Второе звено – квалификация педагогических кадров. В дошкольном учреждении 18,4% – педагоги с высшей категорией, 13,2% – с первой категорией, 34,2% – со второй категорией, 13,2% – воспитатели без категории, 2,6% – молодые специалисты после вуза и 18,4% – помощники воспитателя. Формирование знаний и навыков физической культуры, повышение квалификации по разделам физической культуры воспитателей проводится в форме консультаций, деловых игр, блитурниров, педагогических рингов, педагогических панорам, посещения открытых занятий с последующим их анализом, семинаров.

Третье звено – это дети, их уровень здоровья, физического развития и подготовленности, активность, желание, настроение.

Четвертое звено – материально-техническая база учреждения. Спортивная площадка и спортзал, спортивный инвентарь, технические средства обучения, наглядный методический материал.

В ГУО «Ясли-сад № 17 г. Мозыря» в старшей группе физкультурное занятие проводится 5 раз в неделю по 25 минут: 3 занятия проводит руководитель физического воспитания и 2 занятия воспитатель. Цель – укрепление физического здоровья детей. Главными задачами являются, формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств, совершенствование двигательной активности, формирование знаний о физической культуре.

В начале учебного года, в первую и вторую недели сентября проводится контрольное тестирование уровня физической подготовленности детей и на основании полученных данных планируется учебный материал с учетом дифференцированного подхода к детям.

Учитывая материально-техническую базу учреждения, уровень физического развития и физической подготовленности детей, занятия по физической культуре проводятся по подгруппам. Первая подгруппа – дети с уровнем физической подготовленности выше среднего – работает

с воспитателем в группе по развитию речи, письма. Вторая подгруппа – уровень физической подготовленности средний и ниже среднего, – с руководителем по физической культуре в спортивном зале или на площадке. Далее идет смена подгрупп. Дети с приблизительно равным уровнем физической подготовленности на занятиях чувствуют себя комфортно, появляется интерес к развитию умений и навыков, повышается двигательная активность детей в период самостоятельной деятельности. Этот интерес к занятиям по физической культуре поддерживается методом сюжетно-игровых технологий обучения, применения современного яркого спортивного оборудования, современного музыкального сопровождения, наглядно-методических пособий и просмотра видеороликов.

По результатам педагогического наблюдения установлены достоверные приросты в физической и технической подготовленности детей регулярно занимающихся в течение учебного года. 86,4% детей проявляют устойчивый интерес к занятиям.

По итогам физической подготовленности в 2011–2012 учебном году (сентябрь) высокий уровень показали 27,3% детей, средний уровень – 59,1%, низкий уровень – 13,6%.

Педагогические наблюдения на протяжении длительного времени подтвердили, что период дошкольного образования один из главных периодов формирования личности, здорового человека и навыков здорового образа жизни.

#### Литература

1. Инструкция о физическом воспитании детей в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования. Постановление министерства образования республики Беларусь и министерства спорта и туризма республики Беларусь 15.06.2006 № 63/15.