

**Гущина Юлия Николаевна**, студентка 2 курса,  
кафедра педагогического, психологического и социального образования  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского  
государственного университета, Россия, г. Тобольск  
Gushchina Yulia Nikolaevna, 2nd year student, Department of Pedagogical,  
Psychological and Social Education D.I. Mendeleev Tobolsk Pedagogical Institute,  
(branch) of the University of Tyumen, Tobolsk, Russia

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH OUTDOOR GAMES

**Аннотация:** В данной статье раскрывается сущность понятия «здоровый образ жизни». Автором рассматривается значение подвижных игр в формировании у детей дошкольного возраста здорового образа жизни. В заключение даются рекомендации по организации подвижных игр в дошкольных учреждениях.

**Abstract:** The article reveals the essence of the concept of “healthy lifestyle”. The author defines the importance of outdoor games in a preschool age environment for a healthy lifestyle. In conclusion, recommendations are given for organizing outdoor games in preschool institutions.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, игра, подвижная игра, дошкольный возраст, мотивационно-ценностный компонент, технологический компонент, рефлексивный компонент.

**Keywords:** healthy lifestyle, play, outdoor play, preschool age, motivational and value component, technological component, reflexive component.

Здоровый образ жизни представляет собой экобиосоциальную категорию, модель поведения личности в определенных условиях жизни, которая содействует уменьшению риска возникновения заболеваний. Здоровый образ жизни опирается на компоненты, которые отражены на рисунке 1.



Рис. 1. Компоненты здорового образа жизни



Формирование здорового образа жизни интегрирует биологические, социальные и экологические представления о **здоровье человека**. Наиболее благоприятным для этого является дошкольный период. На данном этапе у детей закладываются основы здоровья. Согласно Ф.А. Курбонову, во многом это обусловлено процессом их социализации, ценностями социума, определяющими смысл жизни [2, с. 114].

Актуальность исследования проблемы здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста обусловлена устойчивым характером ухудшения состояния их здоровья. В последние годы количество ослабленных детей заметно увеличивается, так как родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным, а не физическим развитием своих детей. Такая тенденция наблюдается последние несколько лет [3, с. 527].

Чтобы процесс формирования здорового образа жизни был эффективным, необходимо учитывать как индивидуальные особенности каждого ребенка, так и возрастные. И, что немаловажно – следует использовать различные средства. Например, это могут быть игры. Дело в том, что дети дошкольного возраста более восприимчивы именно к игровой деятельности [1, с. 29].

Так, педагогический потенциал в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста имеют подвижные игры. Это можно аргументировать тем, что в них ярко выражена роль движений [4, с. 4]. Подвижные игры, такие как, например, «Жмурки», «Ловишка», «Краски» и др., оказывают благоприятное воздействие на развитие физических качеств. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, координация и гибкость.

За счет того, что подвижные игры функционально нагружают организм, тем самым они также формируют здоровый образ жизни. Происходит это благодаря выполнению детьми разнообразных движений (бег, прыжки, лазанье и др.). По мнению Л.В. Котовой, движения положительно влияют на всю систему организма. Прямое отношение к этому имеют костно-мышечная, дыхательная, сердечнососудистая и нервная системы.

Вместе с тем, проведение подвижных игр способствует закаливанию организма. Возможно это тогда, когда игры используются на свежем воздухе и, разумеется, в течение всего года. Достигается результат и за счет положительных эмоций детей, которые вызывает игра. Оказывает благотворное влияние на детскую психику именно эмоциональный подъем, который наблюдается в процессе игровой деятельности.

Чтобы использование подвижных игр в формировании здорового образа жизни было эффективным, используются методы и приемы. Например, это могут быть наглядные методы. К ним относятся наблюдение, демонстрация картин, иллюстрации. Также используются словесные методы (объяснение, рассказ и др.). Важными при решении задачи являются также игровые и соревновательные методы [Сосновская, с. 235].

При подборе приемов и методов, внимание воспитателя обращается на возраст детей. Так, при работе с детьми младшего дошкольного возраста подбираются простые игры, которые характеризуются напевностью, эмоциональностью. Как правило, такие игры построены на опыте детей, на их знаниях об окружающей жизни, повадках животных и птиц. Например, «Воробушка и автомобиль», «Птички в гнздышках» и др.

В среднем дошкольном возрасте используются чуть более сложные игры. Это могут быть игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием и т.д. Также применяются на практике игры, которые стимулируют детей к достижению лучших результатов. Например, игры с соревновательными элементами. Допустим, «Салки», «Прятки», «Догонялки», «Классики» и др. [2, с. 112].

В старшем дошкольном возрасте подбираются подвижные игры, требующие координации движений и быстроты реакции. Когда говорят о *координации движений*, имеется в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленная на достижение определенного двигательного эффекта, конкретной цели. Сюда относятся точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, расстояние движений. Игры, которые подходят данным требованиям – «Казачьи разбойники», «Быстрее по местам», «Снежный бой» и др.



Немаловажно обращать внимание на компоненты. Они отражены на рис. 2. [5, с. 236].



Рис. 2. Компоненты формирования здорового образа жизни посредством подвижных игр

Резюмируя вышеизложенное, следует, что одним из средств, которое способствует формированию здорового образа жизни у детей, являются подвижные игры. Они активизируют обменные процессы в организме, закаляют организм. Кроме того, игры помогают в развитии у детей физических качеств. Ключевую роль в этом играет выполнение детьми разнообразных движений (бег, прыжки, лазанье и др.). Для того чтобы потенциал игр был реализован, важно учитывать интересы каждого из детей. Следует опираться на компоненты, которые способствуют формированию здорового образа жизни детей. Наконец, важно обеспечить наличие необходимого инвентаря.

#### Список литературы:

1. Котова Л.В. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни дошкольника / Л.В. Котова, А.А. Забара // Современные образовательные ценности и обновление содержания образования. – 2019. – С. 29-33.
2. Курбонов Ф.А. Спокойный сон, подвижные, малоподвижные и спокойные игры – основные факторы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения / Ф.А. Курбонов // Вестник Бохтарского государственного университета им. Носира Хусрава. – 2019. – № 1-2 (62). – С. 111-114.
3. Очирова К.С. Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников / К.С. Очирова, Е.Д. Босхонджиева // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – С. 526-532.
4. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55 с.
5. Сосновская Н.В. Подвижные игры как процесс формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в образовательной организации / Н.В. Сосновская, И.Н. Бондаренко // Мир детства и образование. – 2020. – С. 232-237.

