**Особенности приобщения детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ**

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни является одной из центральных задач дошкольного образования. Ее значимость подчеркнута в положениях ФГОС ДО. Так в общем перечне задач дошкольного образования в этом документе указаны:

- «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка» .

В содержании образовательной области «Физическое развитие», согласно ФГОС ДО, обозначена педагогическая работа по становлению представлений и ценностей ЗОЖ, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) .

В психолого-педагогической науке дошкольный возраст признается одним из наиболее значимых периодов жизни человека во всестороннем развитии и становлении личности и образа жизни. Это связано с тем, что с 3-х до 7-ми лет происходит формирование основ здоровья, правильного и гармоничного физического развития, личностных качеств, становление двигательных и умственных способностей. Кроме того на основе непосредственного детского любопытства у дошкольников формируется интерес к физической культуре и спорту.

Дошкольное детство, как указывает И.М. Новикова, – это один из важнейших и решающих возрастных этапов в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в первые семь лет жизни происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому в дошкольном возрасте очень значимо «сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом» .

Особое значение для приобщения к основам здорового образа жизни имеет старший дошкольный возраст. Это связано с тем, что в этом возрасте у детей имеется особый потенциал для освоения представлений о здоровье, привычек и потребностей в ЗОЖ. Старшие дошкольники, согласно Н.С. Голицыной и И.М. Шумовой, наиболее подготовлены к усвоению основных объемов информации, к формированию представлений и выработке фундаментальных жизненных стереотипов .

Анализ научной литературы показывает, что в старшем дошкольном возрасте имеется ряд предпосылок для их активного приобщения к здоровому образу жизни:

- активное развитие всех психических процессов (речи, мышления, восприятия, внимания, памяти, воображения), формирование основ самооценки и появление чувства ответственности;

- выраженные качественные и количественные положительные изменения в физическом и функциональном развитии;

- становление способности к самостоятельному выполнению культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, физических упражнений, возможность проявлять волевые усилия для достижения поставленных целей в игровой деятельности, проявление инициативности в двигательной деятельности.

Приобщение старших дошкольников к ЗОЖ основано на процессе формирования у детей системы представлений об его основах. Но, по замечанию И.К. Крюковой, трудность этой работы заключается в том, что многие ключевые понятия для детей этого возраста являются абстрактными и не понимаются и осознаются до конца. Многие дошкольники не воспринимают здоровье как нечто важное и необходимое, так как в силу малого жизненного опыта и возрастных особенностей относятся к нему как естественной данности, верят в его нерушимость .

В качестве источников формирования осознанных представлений и ценностного отношения к ЗОЖ, как важнейших составляющих процесса приобщения старших дошкольников к здоровому образу жизни, Г.А. Хакимова определяет :

- образно-словесные ассоциации, возникающие в сознании ребенка и имеющие отношение к здоровью;

- оценки взрослых, выступающие в роли критериев для определенного ребенком собственного мнения и позиции, а также действий, взаимосвязанных со здоровьем;

- взрослые, являющиеся субъектами общения и носителями определенных психических и физических качеств.

В процессе приобщения старших дошкольников М.Д. Маханева отмечает важность развития осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Именно это выступает наиглавнейшей задачей работы педагога, которая должна осуществляться на материале доступном для восприятия и понимания детьми .

Согласно И.К. Крюковой, в основе организации работы по приобщению старших дошкольников к ЗОЖ находится ряд положений, которые в обязательном порядке должны учитываться педагогами :

- научные знания, расширяющие представления дошкольников об организме человека, его здоровье, здоровом образе жизни; медико-профилактические меры;

- рациональный режим дня, труда и отдыха;

- двигательная активность;

- правильно организованное питание;

- отсутствие и профилактика вредных привычек.

Приобщая старших дошкольников к ЗОЖ, Н.С. Голицына и И.М. Шумова указывают на то, что к шестому году жизни дети имеют достаточный опыт представлений об этом образе жизни, а имеющаяся способность к обобщениям позволяет самостоятельно формулировать простейшие правила здоровьесбережения. На этой основе многие дети спокойно ведут себя на прививках, принимают витамины, моют руки и лицо, одеваются по погоде, занимаются зарядкой и физкультурой, закаливанием. В этом возрасте у детей имеются представления о строении тела, что проявляется в обозначении различных частей тела, определении из функций. Некоторые дети могут называть процессы, которые происходят в организме: биение сердца, переваривание пищи и пр.

К 5-6 годам у детей активно развиваются качества произвольности, самостоятельности, требовательности к себе и другим, способности довести начатое действие до конца . Для современных детей шестого года жизни, по замечанию А.В. Юматовой, характерны ориентировки на результат, его качество. Это связано с потребностями старших дошкольников в самореализации и самовыражении. В результате для них становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремления следовать здоровому образу жизни .

Старшие дошкольники, как подчеркивает И.М. Новикова, достаточно осознанно и самостоятельно выполняют различные культурно-гигиенические процедуры. У них имеются привычки мыть руки, поддерживать опрятность, чистить зубы, использовать носовой платок, придерживаться режима дня. Кроме того дети могут контролировать качество выполнения определенного культурно-гигиенического умения и навыка, стремятся к объяснению их особенностей выполнения другим людям (сверстникам, детям младше, взрослым), могут рассказать о значимости его выполнения. Старшие дошкольники редко нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви. Возрастает самостоятельность детей при самообслуживании, возрастает инициатива в организации помощи воспитателю в обслуживании детей группы: раскладывает салфетки, столовые приборы, готовится к занятию, игре и т.п. .

В старшем дошкольном возрасте дети уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальный и психологический аспект здоровья человека. Большинство детей, согласно Л.К. Тальковой, проявляют свободу и правдивость при оценке состояния своего и чужого здоровья, объяснении полезной и вредной для здоровья привычки, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения, готов предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, при этом использует накопленный опыт .

Дети на шестом году жизни могут на основе интуитивной догадки определять такие компоненты здоровья, как психический и социальный. Например, могут объяснить возникновение головной боли на основе анализа окружающей обстановки: все кричали и шумели, поэтому голова заболела и пр. Однако, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознание опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

По мнению О.М. Шаповаловой, «нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженное, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными». Значительная часть самосохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье» .

Работа по приобщению старших дошкольников к ЗОЖ не должна ограничиваться накоплением знаний и представлений, необходимо развивать активную потребность в соблюдении определенных правил и норм, в двигательной активности в совместной деятельности со взрослыми. При этом сами взрослые должны быть носителями данных правил и ценностей, демонстрировать их ребенку. Это связано с тем, что дошкольники при взаимодействии с родителями и педагогами присваивают нормы и правила путем подражания, которое способствует выработке стереотипов поведения, способов познания, что позволяет успешно формировать самостоятельность в ведении здорового образа жизни.

В качестве основных задач по приобщению старших дошкольников к ЗОЖ С.В. Жерякова определяет следующие :

- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;

- развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;

- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;

- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Процесс приобщения старших дошкольников к ЗОЖ должен опираться на следующие методические принципы, определенные В.Т. Кудрявцевым :

- последовательность и системность в подаче материала (новое должно основываться на предыдущем материале);

- доступность, когда усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей ребенка;

- включенность детей в активную игровую, познавательную или поисковую деятельность;

- наглядность, необходимую для восприятия правил здорового образа жизни;

- психологический комфорт каждого ребенка.

Таким образом, обобщение положений психолого-педагогических исследований, позволяет определить, что приобщение старших дошкольников к ЗОЖ является сложным процессом, который основывается на возрастных особенностях. В основе этого процесса находится целенаправленная и комплексная работа по формированию определенной системы представлений, потребностей, навыков и привычек, что требует применения разнообразных форм и средств.