

Вибе Олеся Николаевна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с № 478 «Белоснежка» г. Новосибирска  
Жихарева Ольга Михайловна  
методист  
МБДОУ д/с №478 «Белоснежка» г. Новосибирска

**Воспитание культуры здоровья и формирование устойчивых  
здоровьесберегающих привычек у детей дошкольного возраста  
в рамках программы «Сибирячок - здоровячок»**

**Аннотация:** Статья рассматривает формирование у детей дошкольного возраста единой системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, а также популяризацию преимуществ здорового образа жизни и расширение представлений в области физической культуры и спорта. Здоровье детей рассматривается как приоритетная задача социального и национального развития, и представленная программа «Сибирячок - здоровячок» (возраст 2–7 лет) направлена на комплексное решение данной задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. В работе акцентируется внимание на необходимости раннего формирования у детей знаний о принципах здорового образа жизни и стимулирования интереса к физической активности. В программе применяются разнообразные методики и технологии, включающие здоровьесберегающие технологии, профилактические мероприятия и технологии обучения здоровью, что способствует достижению эффективных результатов.

Современная социально-экономическая ситуация в России наглядно демонстрирует, что в последние десять лет наблюдаются тревожные тенденции, касающиеся ухудшения здоровья и физического развития детей. Этот вопрос стал особенно актуальным, так как сохранение и формирование здоровья детского населения в нашей стране является одной из приоритетных задач, поставленных перед государством. Подтверждением этого служит указ Президента Российской Федерации № 474 от 21 июля 2020 года, в котором обозначена национальная цель — «сохранение населения, здоровье и благополучие людей». В соответствии с данным указом, до 30 октября 2020 года Правительство РФ должно было представить единый план, направленный на достижение этой цели как до 2024 года, так и на период до 2030 года.

Согласно многочисленным исследованиям, проведённым специалистами в области медицины и здравоохранения, примерно 60% заболеваний у взрослых формируются в детском возрасте. Это подчеркивает важность раннего вмешательства и профилактики, поскольку именно в этот период закладываются основы здоровья, которые будут определять качество жизни человека в будущем. К сожалению, наши возможности как общества, а также возможности отдельных учреждений и организаций, влияющие на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, остаются весьма ограниченными. Однако реальное воздействие на здоровье детей в условиях дошкольных образовательных

учреждений возможно только через создание благоприятных условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей. Это также включает в себя активное пропагандирование и внедрение здорового образа жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход к воспитанию здорового ребенка-дошкольника включает в себя различные компоненты, охватывающие его физическое, психическое и социально-нравственное здоровье. Все эти аспекты в совокупности объединяются в понятие «полноценное здоровье». С этой точки зрения, в центре работы по обеспечению полноценного физического развития и укрепления здоровья детей должны находиться, прежде всего, семья, включая всех её членов и условия проживания, а также дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит значительную часть своего времени. Именно эти социальные структуры в основном определяют уровень здоровья детей.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования включает задачи, направленные на формирование у детей всех возрастных групп основ здорового образа жизни. Это предполагает, что образовательные учреждения несут ответственность не только за обучение детей, но и за развитие у них компетенций, необходимых для поддержания и укрепления здоровья.

Авторская программа «Сибирячок – Здоровячок» разработана педагогическим коллективом детского сада на основе научно обоснованных исследований и практического опыта в области педагогики и психологии. Данный подход обеспечивает высокую степень актуальности и востребованности программы среди целевой аудитории.

В рамках программы применяются современные методы, которые способствуют развитию двигательной активности, обучению правильному питанию и формированию навыков личной гигиены и заботы о собственном здоровье. Программа реализуется через здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление здоровья детей, профилактику утомления и развитие физических качеств.

Закаливание осуществляется через водные процедуры (посещение бассейна, включая использование дорожки Кнейпа для контрастных водных процедур), воздушные ванны (прогулки на свежем воздухе) и физическую активность, что способствует укреплению иммунной системы и формированию здорового образа жизни. Важной частью закаливания являются криозакаливание — использование низких температур для стимуляции защитных функций организма, и босождение, которое улучшает кровообращение и укрепляет опорно-двигательный аппарат за счет воздействия естественных поверхностей на стопы.

Динамические паузы также занимают важное место в системе технологий обучения здоровью. Эти паузы включают в себя дыхательную гимнастику, пальчиковую и артикуляционную гимнастику, а также гимнастику для глаз по методике В.Ф. Базарного. Они помогают детям расслабиться, снять напряжение и улучшить концентрацию внимания. Кроме того, используются методы Су-джок — стимуляция биологически активных точек, способствующая улучшению общего состояния и восстановлению энергетического баланса. Музыкально-дыхательные тренинги, в свою очередь, способствуют не только физическому, но и

эмоциальному развитию детей, что немаловажно для их психологического здоровья. Гимнастика пробуждения помогает эффективно активизировать организм после дневного сна, улучшая циркуляцию и общее самочувствие детей.

Технологии обучения здоровому образу жизни включают в себя утреннюю зарядку и физкультурные занятия. Утренняя зарядка помогает детям проснуться, настроиться на активный день, а физкультурные занятия способствуют развитию моторики, координации и общей физической подготовки. Физкультурные развлечения и праздники создают позитивную атмосферу, в которой дети могут весело и с пользой проводить время.

Валеологические занятия играют ключевую роль в дошкольном образовании, помогая детям осознанно относиться к своему здоровью. Эти занятия сочетают образовательные беседы, игры и обсуждения, чтобы заложить основы правильного питания, гигиены, безопасного поведения и режима дня. Особое внимание уделяется младшему дошкольному возрасту (3–4 года), когда дети только начинают осознавать ценность здоровья через простые и увлекательные формы. Для самых маленьких предусмотрены доступные и игровые активности, которые развивают базовые навыки:

1. Разговор на тему «Что такое здоровье». Это занятие направлено на формирование у детей начального понимания здоровья как важной ценности. Через простые вопросы и примеры воспитатель помогает малышам осознать, что здоровье — это сила, радость и возможность играть с друзьями.

2. Игровая активность «Водичка — водичка». Игра закрепляет культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук перед едой и после игр. Дети с удовольствием имитируют умывание, поют песенки и учатся правильным действиям в игровой форме.

3. Обсуждение ситуации «Режим дня нарушать нельзя». Цель — познакомить детей с основами распорядка дня. Воспитатель разбирает типичные ситуации (сон, еда, прогулки), показывая, почему важно соблюдать режим для хорошего самочувствия.

4. Беседа на тему «Садимся за стол». Занятие учит базовым правилам поведения за столом: мыть руки, сидеть ровно, есть аккуратно. Через ролевые примеры дети учатся этикету питания, что способствует формированию здоровых привычек.

В среднем дошкольном возрасте (4–5 лет) занятия усложняются, вводя элементы творчества, экспериментов и анализа ситуаций. Дети учатся связывать знания с реальной жизнью через увлекательные формы:

1. Игра «Составь рассказ: как сохранить здоровье?». Дети используют карточки-модели, чтобы собрать полный рассказ о правилах здоровья. Это развивает мышление, воображение и умение применять знания на практике.

2. Игра «Слушай во все уши!». Через простые эксперименты (шумы, звуки) дети знакомятся с органами слуха, учатся беречь их и понимать важность тишины для отдыха ушей.

3. Теневой театр «Осторожно, ядовиты!». Спектакль с тенями растений учит осторожности: дети различают полезные и опасные растения, формируя навыки безопасного поведения на природе.

4. Чтение стихотворения С. Маршака «Рассказ о неизвестном герое». Знакомство с темой пожара через выразительное чтение развивает понимание опасности огня, правил эвакуации и важности осторожности.

Такие занятия стимулируют любопытство и ответственность, делая валеологию частью повседневной игры. Они помогают детям среднего возраста переходить от простых навыков к осознанным действиям.

Для детей 5–7 лет акцент на самостоятельности, профилактике и физическом развитии через практические упражнения и анализ ситуаций:

1. Занятие «Внешность человека» (с элементами самомассажа и дыхательной гимнастики). Дети изучают строение тела, выполняют простые упражнения для улучшения кровообращения и дыхания, формируя навыки ухода за собой.

2. Беседа «Осторожно, грипп!». Учит заботе о здоровье: знакомит с признаками болезни (кашель, температура), мерами профилактики (маски, мытье рук) и способами защиты от вируса, развивая ответственность.

3. Ситуативный разговор «Руки и ноги тебе еще пригодятся!». Формирует представление о безопасном взаимодействии рук и ног в быту (падения, игры), обучая координации и осторожности.

4. Игра-беседа «Спорт – это здоровье». Развивает интерес к видам спорта (бег, прыжки, мячи), мотивирует к физкультуре через обсуждение пользы и демонстрацию упражнений.

Такие занятия завершают цикл валеологического воспитания, готовя детей к школе с крепким здоровьем и осознанными привычками.

В подготовительной группе (6–7 лет) дети углубляют знания о теле, профилактике и самоходе через анализ и эксперименты:

1. Беседа «Как человек дышит и зачем». Знакомит с дыхательной системой, воспитывая интерес к строению организма и важности правильного дыхания.

2. Обсуждение ситуации «Осторожно, лекарства». Формирует понимание, что не все медикаменты полезны, учит осторожности и обращению к взрослым.

3. Игра-эксперимент «Смотри во все глаза». Демонстрирует важность органов зрения, знакомит со строением глаза через опыты с светом и предметами

4. Самомассаж от простуды. Создает привычку следить за здоровьем: дети осваивают техники для профилактики и восстановления сил до начала болезни.

Для старших и подготовительных групп действует специальный кружок «Основы здорового питания», формирующий правильное отношение к еде. Дети узнают о режиме питания, значении каждого приема пищи, полезных продуктах по времени суток. Они практикуют самообслуживание: готовят бутерброды, нарезают фруктовые салаты с помощью безопасных приборов, а также знакомятся с бытовыми кухонными приборами — микроволновкой, тостером, электрочайником, соковыжималкой и мультиваркой. Под руководством воспитателя дети учатся правилам безопасного обращения с ними (не трогать включенные устройства, использовать только с взрослым), что развивает ответственность и практические

навыки.

Такие занятия завершают вальеологическое воспитание, готовя детей к школе с крепким здоровьем, знаниями и устойчивыми навыками самостоятельности.

Воспитатели формируют у детей привычку здорового образа жизни через перспективное планирование, тщательно учитывающее возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Программа гибко адаптирована под их конкретные потребности и интересы, что повышает эффективность обучения и делает его по-настоящему увлекательным.

Кроме того, программа включает разнообразные традиционные мероприятия: спортивные соревнования, дни здоровья, мастер-классы по правильному питанию и многое другое. Эти активности позволяют детям не просто осваивать новые знания, но и закреплять их на практике, что обеспечивает глубокое и прочное усвоение материала. Важно, что такие события формируют позитивное отношение к физической активности и здоровому образу жизни, закладывая фундамент для гармоничного развития на всю жизнь. Традиционные мероприятия прописаны во всех возрастных группах начиная с раннего:

1. Ранний возраст (2–3 года): Развлечение «В гостях у волшебницы Водицы». Игра с водой учит гигиене, мытью рук и радости от чистоты через сказочные задания, развивая моторные навыки и интерес к уходу за собой.

2. Младший возраст (3–4 года): Досуг «День здоровья» — весёлые эстафеты и упражнения для укрепления иммунитета; развлечение «Режим дня» — ролевые игры по распорядку, формирующие привычку к здоровому сну, еде и прогулкам.

3. Средний возраст (4–5 лет): Досуг «Мой весёлый звонкий мяч» — подвижные игры с мячом для координации и выносливости; развлечение «Девочка-чумазая» — театральная история о гигиене, мотивирующая к чистоплотности через стихотворение А. Барто.

4. Старший возраст (5–6 лет): Встреча с интересными людьми (спортсменами или врачами) — беседы о здоровье; спортивная семейная игра «Мама, папа и я — спортивная сибирская семья» — командные эстафеты с сибирским акцентом, укрепляющие семейные связи и физическую подготовку.

5. Подготовительный к школе возраст (6–7 лет): Соревнования по пионерболу — развитие командного духа и ловкости; в рамках Всероссийского проекта «Спорт — норма жизни» — сдача норм ГТО (1 ступень) для базовой физической подготовки; в рамках Всероссийского проекта «Ты в игре» — соревнования по прыжкам в резинку, обучающие ритму и концентрации.

Медико-профилактические технологии, которые реализуются под руководством медицинского персонала, играют важную роль в системе здравоохранения детей. Мониторинг здоровья дошкольников позволяет выявить проблемы на ранних стадиях и разработать рекомендации по их устранению. Организация рационального питания и профилактических мероприятий в детских садах способствует созданию здоровой среды, которая поддерживает физическое и психическое развитие детей.

Медико-профилактические технологии, реализуемые под руководством медицинского персонала, играют ключевую роль в системе здравоохранения

дошкольников. Регулярный мониторинг здоровья позволяет выявлять проблемы на ранних стадиях и разрабатывать индивидуальные рекомендации по их устранению. Организация рационального питания и профилактических мероприятий создаёт здоровую среду, поддерживающую физическое и психическое развитие детей, и дополняет педагогические занятия практическим медицинским контролем.

Таким образом, комплексный подход — от игровых развлечений до медицинского мониторинга — обеспечивает всестороннее развитие детей, формируя не только знания о здоровье, но и устойчивые привычки на всю жизнь. В сибирских условиях такие программы особенно ценные, укрепляя иммунитет и готовность к школьным нагрузкам через ГТО и семейные традиции. По результатам итоговой педагогической диагностики 93% выпускника демонстрируют высокий уровень знаний о ЗОЖ, уверенность в себе и навыки самоконтроля. Дети не просто знают правила — они их применяют: самостоятельно моют руки, занимаются спортом и мотивируют сверстников.

Реализация программы «Сибирячок-здоровячок» гарантирует выпускникам детского сада крепкое здоровье, уверенность в себе и осознанный выбор в пользу ЗОЖ, становясь фундаментом для успешного будущего.