# МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Хасанова Фидалия Юлаевна**

магистрант, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы – БГПУ, РФ, г. Уфа

**Акчулпанова Альфия Ануровна**

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы – БГПУ, РФ, г. Уфа

# MODEL OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

***Fidaliya Khasanova***

*Master's Degree student, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla – BSPU, Russia, Ufa*

***Alfiya Akchulpanova***

*Scientific director, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla – BSPU, Russia, Ufa*

**Аннотация.** Данная статья посвящена формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. В процессе изучения этой проблемы выясняется необходимость разработки модели формирования здорового образа жизни для технологизации процесса, то есть для разработки программы. Сама модель формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста состоит из пяти блоков, которые между собой взаимосвязаны.

**Abstract.** This article is devoted to the formation of a healthy lifestyle in older preschool children. In the process of studying this problem, it becomes clear that it is necessary to develop a model for the formation of a healthy lifestyle for the technologization of the process, that is, for the development of a program. The very model of forming a healthy lifestyle in older preschool children consists of five blocks that are interconnected with each other.

**Ключевые слова:** модель; здоровый образ жизни; дети старшего дошкольного возраста; процесс формирования.

**Keywords:** model; healthy lifestyle; older preschool children; the process of formation.

В современной педагогической практике проблема сохранения и укрепления здоровья детей

является не только чрезвычайно важной, но и одной из ключевых. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо способствовать формированию знаний, умений и навыков по здоровьесбережению, готовности и способности к здоровьесберегающей деятельности [4, с. 13]. Другими словами, педагог должен формировать у детей дошкольного возраста здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни детей старшего дошкольного возраста, направленный на сохранение здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма в целом [4, с. 25]. Сформированность здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста можно определить с помощью таких компонентов, как когнитивный, аффективный и поведенческий.

Для эффективного формирования здорового образа жизни необходимо действовать по следующей цепочке: процесс – модель – технология – результат [1, с. 18]. В связи с этим, работа началась с разработки модели формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. При разработке модели мы опирались на труд М.С. Сибирской, в котором она выделяет следующие компоненты: целевой блок, содержательный блок, организационный блок, процессуальный блок и результативный блок [1, с. 46].

Целевой блок состоит из социального заказа общества, цели и задач – это является базой для всей модели. На данном блоке выясняется потребность в модели формирования здорового образа жизни. Далее из целевого блока вытекает содержательный блок, который включает в себя работу с детьми старшего дошкольного возраста, родителями и педагогами. Каждый из них также делится на разные направления работы, связанных с формированием здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Организационный блок, в свою очередь, состоит из методологических принципов, подходов и педагогических условий. Иными словами, вся работа по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста опирается на организационный блок, так как учитывается всё его содержимое при построении работы по данному направлению. Подходы, на которых основывается модель:

- системно-деятельностный подход. С позиции данного подхода, процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста рассматривается как система, структурные компоненты которой находятся в постоянном взаимодействии и представлены в виде блоков модели. Системно-деятельностный подход позволит целостно описать процесс формирования здорового образа жизни, рассмотреть этот процесс как систему, изучить процесс с учетом всех его структурных компонентов и представить формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в виде модели, состоящей из взаимосвязанных блоков;

- личностно-ориентированный подход. С позиции данного подхода, процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста приведет не только к ожидаемым результатам модели, но и к развитию личностного потенциала участников образовательного процесса. Личностно-ориентированный подход позволит учитывать личностные особенности и интересы участников образовательного процесса при разработке и реализации программы, способствовать саморазвитию и  самореализации всех субъектов;

- технологический подход. С позиции данного подхода, процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста приобретает общую тактику работы. Технологический подход позволит обеспечить алгоритмичность, точность и воспроизводимость реализации данной модели, определить критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, сформировать диагностический инструментарий, предварительно спроектировать процесс формирования здорового образа жизни в виде модели [3, с. 79].

Процессуальный блок сам делится на диагностический и деятельностный компоненты. Диагностический компонент включает в себя выявления уровня сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, педагогов и родителей. А в деятельностный компонент входит вся работа по формированию здорового образа жизни у

детей старшего дошкольного возраста. С детьми старшего дошкольного возраста на организованных образовательных деятельностях применяются следующие технологии: физкультурные занятия, проблемно-игровые методы (игротренинги, игротерапия), коммуникативные игры, точечный массаж, самомассаж [3, с. 274].

Работа велась не только с детьми старшего дошкольного возраста, но и с остальными участниками образовательного процесса, а точнее с родителями и педагогами. На основе результатов анкетирования педагогов был составлен план работы с самими педагогами. Для реализации этого плана на педагогическом совете по теме исследования была проведена практико-ориентированная часть выступления, на которой педагоги были разделены на две команды. Во время проведения этого мероприятия были использованы разные задания по тематике выступления, акцент делался на те направления, которые требуют доработки по результатам анкетирования.

Также были привлечены родители детей старшего дошкольного возраста. С ними проводилась беседа о здоровом образе жизни и о роли родителей в её формировании. Проведена консультация для родителей по технологиям формирования здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий. Во время консультации ориентировались на практику применения этих технологий с целью научить родителей использовать технологии дома со своими детьми [2, с. 81].

Оснащением развивающей предметно-пространственной среды занимались не только педагоги на мастер-классах, но и дети старшего дошкольного возраста с родителями. Совместно с родителями была изготовлена «дорожка здоровья», которая предназначена для босохождения и закаливания. Теперь в зоне здоровья есть различные плакаты по здоровому образу жизни, памятки по точечному массажу и самомассажу. Также есть примеры упражнений с использованием массажного мячика Су-Джок и его колец. Применение последнего вызывает восторг не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у родителей. На родительских собраниях были показаны упражнения с массажным мячиком, с целью выполнения этих упражнений дома большинство родителей решили приобрести их [2, с. 82]. Это, в свою очередь, уже есть успех нашей работы.

Результативный блок состоит из ожидаемых результатов, которые можно проанализировать после проведения контрольной диагностики. После анализа результатов исследования необходимым является проведение рефлексии, при котором анализируются все действия по модели формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Если есть некоторые недочёты, необходимо внести корректировки для дальнейшего использования данной модели.

Таким образом, мы рассмотрели модель формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, который состоит из пяти взаимосвязанных блоков. Далее по этой модели необходимо разработать технологию, а точнее программу по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим, мы наметили дальнейшие пути работы над этой темой.

**Список литературы:**

1. Белов, М.В. Модели технологий [Текст] /М.В. Белов, Д.А. Новиков.  – М.: Ленанд, 2019. – 160 с.

2. Деркунская, В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников [Текст] /В.А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. - № 5. – С. 78-89.

3. Кукушин, В.С. Педагогические технологии [Текст]: учебное пособие для студентов /В.С. Кукушин. – Ростов н/Д: МарТ, 2004. – 334 с.

4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.