

**ПРОЕКТ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!» КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗАДАЧ ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ФОП ДО**

*Бычинина Татьяна Валентиновна,
заведующий,
Курапова Елена Юрьевна,
старший воспитатель,
Мустафина Татьяна Владимировна,
методист
МБДОУ «Детский сад № 290» г. о. Самара*

С момента утверждения Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) в каждом ДОУ появилась проблема поиска форм, способов, методов и средств её реализации (пункт 23.4 чётко указывает на их самостоятельный выбор педагогом). Несмотря на обширность практического материала, сложность выбора состоит в его соответствии задачам воспитания и обучения ФОП ДО и ФГОС ДО, в возможности комплексного решения той или иной декларируемой задачи воспитания или образования.

Предметом нашего исследования стал здоровый образ жизни и способы его формирования у старших дошкольников. Цель проекта «Будьте здоровы!» – это организация деятельности старших дошкольников в ДОУ для формирования представлений и осознанного принятия ими правил здорового образа жизни. Результатом стал целый ряд методических разработок, которые позволяют решать совокупные задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» (ФОП ДО п. 22.8):

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных *гигиенических навыков, представлений о ЗОЖ.*

Перечень задач приведён здесь не случайно. Хотелось подчеркнуть, что физическое воспитание – это не только двигательная активность, но целая культура *осознанного* поведения человека в целях самостоятельного гармоничного развития личности в соответствии с ценностями окружающего его общества для достижения не только физического, но и духовного, и социального благополучия.

Обеспечение здоровья и безопасности воспитанников – приоритетная задача любой дошкольной организации, которую декларируют Закон об образовании, ФГОС ДО, СанПиН, ФОП ДО и ООП ДОУ. Несмотря на актуальность для современного общества и образования в частности темы здоровья и здорового образа жизни, наблюдается ряд проблем, затрудняющих обеспечение здоровья дошкольников и населения в целом:

- первоначальное состояние здоровья воспитанников и негативное влияние на него образовательной деятельности;
- отсутствие у участников образовательной деятельности (педагогов, детей, родителей) целостного представления о здоровье в контексте единства физического и психического благополучия, соответственно и об условиях, его обеспечивающих;
- ограничение правил здорового образа жизни лишь физическим состоянием человека (питание, движение, гигиена, режим, закаливание) и формальный подход к их соблюдению;

– неспособность и невозможность осознанного и самостоятельного выбора воспитанниками действий, принятия их необходимости, для сохранения собственного здоровья (низкая мотивация к их выполнению);

– отсутствие целостного методического материала по теме здоровья для организации образовательной деятельности с дошкольниками и анализа её результативности.

Пути решения обозначенных проблем регламентируют: Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Федеральные проекты «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» и «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография»; распоряжения по разработке и внедрению научных исследований в области оценки и обоснования современных факторов риска для здоровья детей в условиях изменяющейся системы образования. Потребность государства и общества побуждает педагогов самостоятельно разрабатывать программы и технологии формирования ЗОЖ дошкольников, что отражается в целом ряде публикаций на данную тему.

Оригинальность идеи проекта «Будьте здоровы!» и предлагаемого практического материала заключается в выравнивании значимости физического и психического благополучия человека, расширяя понятие «здоровый образ жизни» у всех участников образовательных отношений. Реализация проекта позволила систематизировать опыт ДОО, исследования педагогов-новаторов, психологов и медиков.

В соответствии со Стратегией формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 г., утвержденной приказом Минздрава России от 15.01.2020 № 8, «здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов». Широкое распространение психосоматических заболеваний, где существенная роль принадлежит психологическим факторам, недостаточной стрессоустойчивости и длительному психоэмоциональному напряжению, требует развития важного направления в профилактике неинфекционных заболеваний – предотвращение психических и поведенческих расстройств. Проект «Будьте здоровы!» направлен на исключение факторов риска возникновения у детей неинфекционных заболеваний за счёт оптимизации учебно-воспитательного процесса и приобщения воспитанников и их семей к здоровому образу жизни.

Единство влияния на здоровье воспитанников физических и психологических факторов (в образовательной деятельности, режимных моментах и вне ДОО) стало основой проекта, в ходе которого решаются задачи:

– *понимания* здоровья во взаимосвязи физического, психического и социального благополучия – формируются целостные представления о ЗОЖ у всех участников образовательного процесса;

– *осознания* (принятия) и *самостоятельного выбора действий*, обеспечивающих здоровье во всех его составляющих – меняются формы взаимодействия (от авторитарной к партнёрской), суть которых сводится к совместному поиску и выбору способов действий, образа жизни;

– *обеспечения воспитанникам здоровья берегающих условий* в образовательной деятельности – оптимизация образовательной деятельности, использование здоровьесберегающих технологий в аспектах физического и психологического благополучия.

Анализ литературы позволил выделить факторы влияния на физическое и психическое благополучие детей. Условия для физического благополучия: двигательная активность, питание, гигиена, режим, закаливание. Условия для психического благополучия: процесс познания, эмоциональная культура, нормы поведения и общения, самооценка и самоконтроль, оптимизм. Их оптимизация во время пребывания детей в ДОО, а также их принятие воспитанниками как естественной модели поведения (образа жизни) и является целью и предполагаемым результатом проекта. Предлагаемый подход мотивирует воспитанников к активной позиции и творчеству на

только в образовательной деятельности, но и в жизни в целом. Комплексный практический материал позволяет педагогам выстраивать образовательно-воспитательный процесс в интеграции социально-коммуникативного, познавательного, физического, речевого и художественно-эстетического развития здоровых детей.

Мы предлагаем готовый, апробированный практический материал с использованием разнообразных форм, методов и средств взаимодействия с дошкольниками и их родителями для воспитания здорового образа жизни, позволяющий решать совокупные задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» ФОП ДО. Подробное описание воспитательных практик опубликовано и доступно к использованию. Их можно условно разделить на две части: формирование представлений о ЗОЖ и приобретение практического опыта соблюдения правил здорового образа жизни.

Формирование представлений старших дошкольников о ЗОЖ

Мониторинг представлений о ЗОЖ как цель и предполагаемый результат образовательной деятельности. Его особенности.

– Комплексный подход. Мониторинг проводится со всеми участниками образовательных отношений: дети, родители, педагоги. Определяя приоритетным направлением развитие дошкольников, компетентность родителей и педагогов представляется не менее важным, так как именно взрослые регламентируют деятельность детей, являются их источником информации и примером для подражания. Без достаточного уровня информированности взрослых невозможно создать благоприятные условия развития детей.

– Содержание. Мониторинг позволяет оценить эффективность образовательного взаимодействия по формированию представлений о здоровом образе жизни, отражая условия физического благополучия (питание, движение, гигиена, режим дня, закаливание); психического благополучия (познание, эмоции, оптимизм, осмысленная активность (самооценка, самоконтроль, саморегуляция), нормы поведения и общения). Мониторинг включает в себя и оценку осознанных и целенаправленных действий по сохранению и укреплению здоровья детьми, которая также анализируется по всем десяти условиям здорового образа жизни.

– Объективность оценивания. Мониторинг проводится в несколько этапов, в которых принимают участие воспитатели групп детей, участвующих в реализации программы, педагог-психолог, инструктор по физической культуре и непосредственно родители участвующих детей, что снижает субъективность оценивания и даёт возможность его организации в групповом и индивидуальном взаимодействии (наблюдении).

– Инструментарий для проведения мониторинга. Для каждой группы участников разработан соответствующий инструментарий: дидактические пособия для детей, электронная анкета для родителей (гугл-форма), анкета для педагогов.

– Формы организации мониторинга. Основной формой мониторинга сформированности представлений дошкольников о здоровом образе жизни предлагаются игры с подгруппой детей. Игра в группе сверстников исключает напряжённость и тестовую нервозность у ребёнка, позволяет ему вести себя естественно, проявлять активность, не бояться ошибок, опираясь на поддержку товарищей. Педагог, используя дидактический материал, создаёт игровую проблемную ситуацию и наблюдает процесс её разрешения детьми, побуждая к активности всех участников. В ходе игры педагог в диагностической карте отмечает высокий и средний уровни сформированности представлений. С воспитанниками, не проявляющими активность (предполагаемо низкий уровень представлений), в дальнейшем организуется парная игра со специалистами (педагогом-психологом, инструктором по физической культуре), так как причин низкой игровой активности ребёнка может быть несколько: свойства характера, его положение в этой группе детей, эмоциональное состояние, речевые возможности и т. д. Для мониторинга деятельности детей по сохранению и укреплению своего здоровья используется наблюдение педагога и родителей, что даёт суммарное представление о поведении ребёнка в условно ограниченных режимных возможностях ДОУ, но в кругу сверстников и поведении с возможным индивидуальным выбором действий дома. Сводная диагностическая карта позволяет проанализировать осознанность и самостоятельность детей в здоровьесберегающей деятельности.

– Этапность в организации мониторинга – позволяет отслеживать и анализировать исходный, промежуточные и итоговый представления детей о здоровье и ЗОЖ. Каждый этап преследует свои цели исследования [3].

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы для старших дошкольников, которые можно использовать в рамках реализации ФОП ДО как «культурные практики», так как они ориентированы на проявление самостоятельности и активности воспитанников в разных видах деятельности. «Бодрое здоровье» – о ценности и условиях физического здоровья (благополучия) через знакомство со строением человеческого организма, исследование его реакций на то или иное воздействие окружающей среды. «Здорово жить здорово» – о ценности и условиях психического (психологического) благополучия через знакомство с внутренним миром, исследование своих и чужих чувств, эмоциональных реакций на различные формы взаимодействия людей. Уникальность программ в их содержании (десять условий и правила ЗОЖ); в целях – формирование у воспитанников способности к осознанному выбору поведения и деятельности, обеспечивающей здоровье (осознание причинно-следственных связей); в способах взаимодействия педагогов с детьми (самостоятельные детские исследования и поиск условий ЗОЖ); в формах организации образовательной деятельности и её предполагаемых результатах. При апробации программ обозначилась их образовательная ценность не только для детей, но и для взрослых: педагогов и родителей (большинство взрослых не связывают социальное, личностное развитие детей с понятием «здоровье», ограничивая его двигательной активностью, питанием и гигиеной) [2].

Организованная образовательная деятельность (конспекты десяти занятий), обобщающая представления дошкольников в каждом разделе: движение, питание, гигиена, режим, закаливание, познание, эмоции, нормы поведения и общения, оптимизм, самооценка и самоконтроль. Образовательная деятельность организуется после исследования соответствующей темы в рамках ДООП (5–6 занятий). Их результат обеспечивает содержательное наполнение ОД. Календарно-тематическое планирование (лексическая тема) определяет сюжетную линию и форму организации. Объединение темы здоровья с разнообразными лексическими темами формирует у воспитанников понимание неразрывности окружающего мира, образа жизни человека и его здоровья [5].

Досуговые мероприятия (три конспекта), объединяющие в единое целое все десять условий здоровья и правил здорового образа жизни, формируя у дошкольников представление об их неразрывности и одинаковой важности. Формы организации (квест, игра-путешествие) способствуют проявлению инициативы и самостоятельности со стороны воспитанников, обеспечивают ребёнку возможность выбора партнёров и самой деятельности [Там же].

Приобретение практического опыта ЗОЖ

Игровая технология «Оздоровительные игры», где комплексы ежедневных оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика-побудка, гимнастика для глаз, дыхательная и пальчиковая гимнастика) представлены в форме игры и детского творчества, где оздоровительные действия не строго регламентированы педагогом, а являются реализацией игрового замысла или стремлением ребёнка к достижению лучшего игрового результата. Оздоровительные игры естественным образом становятся способом самостоятельного сбережения здоровья детьми. Мы вместе проходим путь от потребности играть к «привычке» беречь здоровье. Последовательность педагогических действий при организации оздоровительных игр является технологией, обеспечивающей максимальный результат в достижении поставленной цели через интерес, вариативность, возможность самостоятельного использования, осознанность игровых действий и оздоровительного воздействия. Непосредственное содержание игр скомплектовано по лексическим темам, что делает их удобными для использования в образовательном цикле [1].

Игровая технология «Игры о здоровье», где игра уже существует по своим законам и правилам, а педагог в процессе или после игры побуждает детей к анализу:

– целесообразности игровых правил с точки зрения игровых условий (сюжета, персонажей, результата);

– логичности и вариативности действий детей;
– влияния тех или иных действий на результат игры, а также на состояние (самочувствие) конкретного ребёнка и окружающих. Таким образом появляются варианты игровых действий, индивидуальный выбор поведения в рамках общих правил. Технология «Игр о здоровье» – это технология анализа игрового поведения в рамках смыслового поля игры, выбора действий в видимом поле игры, анализ игрового результата через самочувствие игроков и возможность переноса модели здорового поведения в реальную жизнь. Это технология возможных проб и ошибок, через которые ребёнок сам делает выбор способа поведения – осознанно формирует свой образ жизни. Игры о здоровье включают в себя все десять правил ЗОЖ, регулярно повторяющихся в разнообразных лексических темах [4].

Применение предлагаемых практик дополняет возможности традиционного приобретения детьми опыта здорового образа жизни в режиме дня ДОО. Каждая из предложенных воспитательных практик может быть использована обособленно, но комплексный подход всегда более эффективен. Он обеспечивает различную глубину погружения воспитанников в тему здоровья и позволяет решать совокупные задачи воспитания ФОП ДО в рамках образовательной области «Физическое развитие», формируя целостное представление о ЗОЖ и безопасности, осознанное отношение к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека, воспитывая необходимые личностные качества для его достижения.

Литература

1. Деева Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. – Волгоград: Учитель. – 61 с.
2. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4(60). – С. 654–648.
3. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 96 с.
4. Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=ln6z8caks8806859928&index=2> (дата обращения: 07.09.2023).
5. Павлова М. А. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации: модели программ, рекомендации, разработки занятий / М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель, 2016. – 183 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155). – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/70512244/paragraph/4:0> (дата обращения: 08.09.2023).
7. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». – URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programs/demography/4> (дата обращения: 08.09.2023).
8. Югова М. Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3–7 лет: планирование, занятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2016. – 137 с.: ил.