

- устранить мокроту из легких;
- повысить сопротивляемость к вирусам в дыхательных путях;
- укрепить иммунитет и нервную систему;
- улучшить общее состояние здоровья;
- увеличить спортивные результаты [3].

После посещения соляной пещеры может усилиться кашель, насморк, слегка повысится температура. Это нормальная реакция организма на частицы соли. При помощи кашля легкие и бронхи быстрее очистятся от мокроты и слизи. Ускорение кровообращения поможет вывести из органов токсины, отрицательные ионы мешают вредным бактериям размножаться и помогут в борьбе с вирусами. Посещение галокамеры в сезон ОРВИ, помогут укрепить иммунитет и избежать инфекции.

Заключение. Исследования показали, что у 85% детей после 10 сеансов терапии однозначно улучшились результаты. Подтвердилось стимулирующее влияние на функциональные системы организма спортсмена. Неспецифическое действие, проявляющееся повышением защитных, иммунных сил организма, дает тренировочный и закаливающий эффект. Таким образом, немедикаментозные методы воздействия на организм спортсменов на основе использования соляной пещеры в условиях тренировочного процесса приводит к восстановлению, сохранению и существенному повышению работоспособности спортсменов и может явиться фактором улучшения подготовки спортсменов для достижения ими высокой спортивной формы.

1. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. – М: Медицина, 1993. – 432 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Соляная пещера: показания и противопоказания. URL: <https://salon-arlekino.ru> (дата обращения 16.08.21)

К ВОПРОСУ О РОЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

Шкиреева Я.С.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Слепцова Л.Ю., канд. пед. наук, доцент

Целью исследования является изучение особенностей воспитания здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Актуальность исследования состоит в том, что сегодня вопросам состояния здоровья подрастающего поколения уделяется особое внимание государством и обществом. Исследованиями в области изучения формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни занимались такие учёные как: А.А. Бодалева, А.Л. Венгер, М.И. Лисина и др. Проанализировав работы В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой и др., можно сделать вывод, что уже в дошкольном возрасте у ребёнка появляется активный интерес к своему здоровью [2, 1].

Здоровье человека, исходя из данных кардиолога, академика С.В. Попова, зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от экологии, на 10% – от системы здравоохранения, на 50% – от того, какой образ жизни ведет или вёл человек [1, с. 15]. Можно сделать вывод, что человек сам для себя определяет будущее состояние своего здоровья и организма в целом. Фундаментом является отношения самого ребёнка к своему здоровью, на котором можно выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Именно в старшем дошкольном возрасте возникает соподчинение мотивов, формирование свободного поведения, развитие самосознания, формирование внеситуатив-

но-личностной формы общения, становление познавательной деятельности, а также закладывается готовность ребёнка к школе.

Материал и методы. В исследовании принимали участие воспитанники старшей группы № 10 ГУО «Ясли-сад № 65 г. Витебска». Выборка составила 22 человека (10 девочек и 12 мальчиков). Возраст респондентов – 5–6 лет. Метод опроса, теоретический анализ психолого-педагогической и методологической литературы, методы математической статистики, обеспечивающие качественный и количественный анализ результатов.

Результаты и их обсуждение. Основной трудностью, с которой сталкиваются дети старшего дошкольного возраста в ходе их приучения к здоровому образу жизни, являются недостаточные знания в области здорового образа жизни. В ходе проведённого нами опроса были получены следующие ответы: 96% старших дошкольников знакомы с термином «Здоровье»; 29% – занимаются спортом (посещают спортивные секции); 54% – не посещают спортивные секции (кружки); 17% – посещали ранее спортивные секции (кружки); 38% воспитанников часто употребляют сладкое; 92% – владеют знаниями о вредных привычках, 8% старших дошкольников – недостаточно владеют знаниями; 71% воспитанников связывают труд со здоровьем, применяя на практике.

Анализ результатов опроса «Знания о здоровом образе жизни», позволяет сделать вывод, что большинство детей имеют общие знания о здоровом образе жизни. Обращает на себя внимание тот факт, что большинство старших дошкольников применяют эти знания на практике.

На основе результатов опроса нами были разработаны памятки для родителей и детей, а также – подготовлены и проведены беседы: с родителями – «Правильное питание», с детьми – «Полезные и вредные привычки».

Заключение. Таким образом, в ходе выполнения работы мы убедились, что здоровый образ жизни – это не только набор полученных знаний, но и образ жизни, который ведёт человек, адекватное и правильное поведение в различных ситуациях. Поэтому очень важно у ребёнка дошкольного возраста формировать навыки здорового образа жизни путём элементарных знаний о своём организме и о факторах развития, влияющих на него. Подход ребёнка к собственному здоровью считается той основой, которая станет необходимой для дальнейшего формирования и развития в процессе жизни здорового организма.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного и правильного развития ребёнка. На начальном этапе жизни необходимо вести здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться истинной гармонии и баланса со своим организмом.

1. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова. – М : Гардарики, 2008. – 164 с.

2. Улыбкина, Л. Сравнительный анализ развития самостоятельности здоровых и часто болеющих детей старшего дошкольного возраста / Л. Улыбкина, О. Вербианова, О. Груздева. – Режим доступа: [<https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-razvitiya-samostoyatelnosti-zdorovyh-i-chasto-boleyuschih-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta/viewer>]. – Дата доступа: 10.03.2022

3. Куркина, Е. Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. Куркина, Н. Лисакова. – Режим доступа: [<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-starshih-doshkolnikov-v-protssesse-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti>]. – Дата доступа: 16.03.2022