

*Недобольская Юлия Геннадьевна*  
*Воспитатель*  
*МАДОУ Детский сад №53*  
*г.Новосибирск, Новосибирская область*

## **Здоровым быть здорово**

Оздоровление и формирование здорового образа жизни в ДОУ

В современном мире забота о здоровье стала одной из главных приоритетов для семей с детьми. Особенно актуально это в подготовительной группе детского сада, где формируется основа для будущего образа жизни. В данной статье мы рассмотрим важность оздоровления и меры, необходимые для формирования здорового образа жизни у малышей.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Оздоровление – это комплекс мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья детей. Оно играет важную роль в раннем детстве, так как стимулирует рост и развитие организма, а также способствует формированию правильных привычек и осознанного отношения к своему здоровью.

Физическое развитие играет важную роль в воспитании подрастающего поколения в дошкольных учреждениях. Оно способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических навыков и умений, а также способности к социальной адаптации. В дошкольном возрасте дети активно растут и развиваются, и физическое развитие играет важную роль в этом процессе. Регулярные физические занятия помогают

укрепить мышцы и кости, улучшают координацию движений, способствуют развитию гибкости и выносливости. Кроме того, физическая активность в доу имеет ряд позитивных эффектов на развитие детей. Она способствует формированию правильной осанки, развитию моторики, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению иммунитета. Физическое развитие также играет важную роль в социализации детей. Во время совместных физических игр и занятий дети учатся сотрудничать, уважать правила игры, развивать коммуникативные навыки и умения работать в коллективе. Различные виды физической активности, такие как спортивные игры, занятия физкультурой, танцы и гимнастика, помогают детям проявлять свои таланты, развивать интерес к спорту и активному образу жизни. Воспитатели и педагоги в дошкольных учреждениях играют важную роль в организации физической активности детей. Они создают условия для занятий спортивными играми, проводят физкультурные мероприятия, помогают детям осознать важность физического развития. Таким образом, физическое развитие является неотъемлемой частью воспитания в дошкольных учреждениях. Оно способствует развитию здоровья, социализации и общему развитию детей, а также формированию полноценного и активного образа жизни.

В подготовительной группе детского сада особое внимание уделяется оздоровлению. Здесь ребята получают базовые знания и навыки, которые будут полезны им на протяжении всей жизни. В этом возрасте формируются привычки по правильному питанию, физической активности, гигиене и бережному отношению к своему организму.

Ведущие специалисты проводят занятия по физкультуре и спорту, где малыши знакомятся с различными видами физической активности и осваивают базовые навыки. Также важными элементами оздоровления являются правильное питание и гигиена. Дети учатся выбирать полезные продукты, правильно содержать свое тело в чистоте и осуществлять элементарные процедуры гигиены, такие как мытье рук и чистка зубов.

Оздоровление и формирование здорового образа жизни в подготовительной группе детского сада – это важный этап в жизни малышей. Здесь они осваивают базовые навыки и знания, которые помогут им оставаться здоровыми и счастливыми в будущем. Поэтому родители и педагоги должны совместно работать, чтобы дать детям лучшие возможности для формирования здорового образа жизни и заботы о своем здоровье.