

Кирьякова Любовь Игоревна
Воспитатель
МБ ДОУ «Детский сад №19»

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных задач в дошкольном возрасте. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, недостаток времени и средств у родителей для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей, а также влияние семейного воспитания.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физкультуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Одна из главных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Нужно научить с детства следить за своим здоровьем. Поэтому приоритеты в дошкольном обучении воспитании – это повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования у детей основ о здоровом образе жизни представляется в современном обществе актуальной, своевременной и достаточно сложной.

Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система

физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика под музыку. Ее цель - создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детишек, укреплять здоровье, физическую силу, развивать сноровку. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни» [14, с.288].

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают и подвижные игры. Они проводятся в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в перерыве между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни».

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с воспитанием у них любви к опрятности, чистоте, порядку.

Кроме ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель - обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, которые направлены на развитие координации тела и повышение двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, под музыку. Занятия проводятся по специальным методикам.

Воспитание двигательной активности, развитие движений старших дошкольников осуществляется во время прогулок. В детских садах имеются оборудованные участки, где проводят время дети. Воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях дошкольных работников. Постоянно в детском саду осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Основой здорового образа жизни в детском саду являются физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя и бодрящая гимнастики, развлечения и досуги, культурно-гигиенические навыки, познавательные беседы, дидактические игры, прогулка, сон и многое другое.

Например, есть беседы о здоровом образе жизни такие, как «Здоровый образ жизни. Здоровье — наше богатство», «Скажи здоровью — да!»

А также дидактические игры такие, как «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья» и многое другое.

Важны самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых важных средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Последовательные и систематические занятия физкультурой дадут положительный и эффективный результат.

Закаливание также является составляющим здорового образа жизни.

И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно

противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой.

Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажность кожи, кожного дыхания.

Итак, формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является задачей ДОО, от которой зависит полноценное здоровье дошкольника в дальнейшей его жизни.