|  |
| --- |
|  |
| Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. |
| Воспитатель ГБДОУ №95 Картунова А. В. |

Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов», т.о. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из нескольких взаимозависимых частей. Это, так называемые, 5 аспектов здоровья:

1.*Физический аспект здоровья* (оптимальное функционирование всех жизненных процессов и

отсутствие жалоб на здоровье на фоне высокого иммунитета.)

Основными средствами сохранения физического здоровья являются: рациональное питание,закаливание,двигательная активность,стоматологическая профилактика,экологицеская безопасность,укрепление иммунных сил организма,вакцинопрофилактика,хороший психологический климат и др.

2.*Интеллектуальный аспект здоровья* (то, как человек усваивает информацию, развитие памяти, внимания, речи, творческого мышления и т.д.)

В настоящее время общий уровень интеллектуального здоровья российских детей стремительно падает. Ежегодно практически в каждой школе открываются «классы выравнивания» или классы для детей с ЗПР, в которых обучаются дети, не справляющиеся со школьной программой.

3.*Психический аспект здоровья*.

4.*Социальный аспект здоровья* (осознание себя как личности мужского или женского пола, умение общаться, взаимодействовать с окружающими, сопереживать.)

5.*Духовно-нравственный аспект* (центр нашей личности, позволяющий понять все остальные аспекты здоровья.)

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей.Согласно исследованиям специалистов,75% болезней взрослых золожены в детстве.

От чего же зависит здоровье человека?

Если условно уровеньздоровья принять за 100%,то 20%-зависит от наследственности,20%-от внешних условий (среды), т.е. от экологии,10%-от деятельности системы здравоохранения. А от чего же остальные 50%?Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Это соотношение показывает значимость *формирования ценностного отношения к здоровью*.

И конечно начинать эту работу надо с самого раннего возраста,когда ребенок легко поддается воспитательному воздействию,отличается особой пластичностью.

Принципами ЗОЖ являются:

(«цветок с 6 лепестками»)

1.укрепляющий здоровье режим

2.физическая культура и занятие спортом

3.рациональное питание

4.гармонические отношения между людьми(жить в ладу с окружающими)

5.личная гигиена

6.негативное отношение к вредным привычкам.

Формирование культуры здоровья должно начинаться с самого раннего возраста и продолжаться в дошкольном,школьном и подростковом возрасте.Детство является ключевым периодом жизни,когда формируются все морфологические и функциональные структуры,определяющие потенциальные возможности взрослого человека.Необходимо как можно раньше формировать мотивацию на здоровье и ориентацию жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Формы работы по формированию здорового образа жизни у детей,это:

-наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур

-чтение стихов,рассказов

-рассматривание иллюстраций

-разыгрывание представлений,сказок

-занятия по программе\*Здоровье\*

-дни здоровья

-использование различных форм физической активности:утренняя гимнастика,физкультура,физминутки,физические упражнения после сна,подвижные игры и т.д.

-создание информационной «среды здоровья»(схемы,рисунки,стенды и др.)

-использование методик различных гимнастик(для глаз,ушей),самомассаж,точечный массаж

-музыкальная терапия

и другое.

Важную роль в приобщении ребенка к ЗОЖ играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Но не все осознают, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе и к «здоровьесохраняющим» мероприятиям. Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями в семейных условиях, отношение к здоровью у ребенка становится действительно «ценностным». Поэтому необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих ребенка (родителей, воспитателей, врачей, учителей), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками ЗОЖ, насыщенной атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Вопросы формирования у дошкольников основ ЗОЖ, потребности в ежедневной двигательной активности отображены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения.

Мы любим наших детей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми. Задания, упражнения и игры помогут сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, будут способствовать развитию умений и навыков, подскажут, как взаимодействовать с природой и людьми.

 Дети научаться понимать ,как надо себя вести и как не надо, чтобы сохранить свое здоровье.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями.

Литература:

1.Бочкарева О.Н.»Система работы по формированию здорового образа жизни»/ - Волгоград: ИТД «Корифей»,2008г.

2.Голицина Н.С.,Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»/v/2008г.

3.Делягин В.М.»Здоровье ребенка: мифы и реальность»/ - ж-л «Обруч»,№2-2008г.

4.ЗайцевГ.К.»Уроки Мойдодыра»/ - С-Пб-2001г.

5.Исаенко Ю.,ВолошинаЛ. «А мы солнышко догоним…»/ж-л «Дошкольное воспитание» №3-2008г.

6.Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»/ - М.,2000г.

7.Решетнева Г.,Абольянина С. «Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания» / - ж-л. «Дошкольное воспитание»,№4-2008г.