Лотфуллина Лейля Шайхулловна, воспитатель МБДОУ №32 г.Казань «Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников».

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Основная проблема - низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Волеология утверждает, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие враги, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни человека: Отсутствие вредных привычек, полноценное и сбалансированное питание, физическая активность, регулярное прохождение медицинских осмотров, культура обучения гигиеническим навыкам, соблюдение режима труда и отдыха, состояние окружающей среды.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и 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, в закаливании детского организма.

Так же нужно выделить основные задачи в этом направлении, такие как : овладевать устойчивыми навыками здоровьесберегающего поведения, охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются: непосредственно-образовательная деятельность, образовательная деятельность в режиме дня, взаимодействие с семьей, самостоятельная двигательная деятельность детей, вариативная часть(кружковая работа).

Необходимо создать в дошкольном учреждении условия для формирования здорового образа жизни: тренажерный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки и тд.

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации).

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Одним из основных компонентов здорового образа жизни является закаливание. Факторы воздействия : солнце( солнечные ванны), воздух(воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, облегченная одежда, одежда по сезону), вода( полоскание горла и рта после приема пищи, занятия в бассейне, обширное умывание), рецепторные(босохождение в группе, самомассаж «Волшебные точки»).

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводить работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Совместно с родителями можно провести развлечение на тему: «Моя семья», выставлять для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом».

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.