**«Здоровье – это главное»**

«Здоровье - это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной!»

М. Монтель.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети - цветы жизни, это наше будущее. Здоровье - главное нации. Если здоровье - богатство, его надо сохранять. «Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам" - так гласит народная мудрость».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно - психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения, а также наблюдается переутомление, снижение функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего их развития. Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% от деятельности системы здравоохранения, на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных приоритетных задач детского сада.

Эта задача 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», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ». Перечисленные документы и меры принимаемые органами управления образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в детских садах качественного улучшения детского здоровья. У детей низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и мы должны научить детей самим заботится о своём здоровье.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Оздоровление воспитанников не может быть эффективным и требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями, поэтому в учреждении создано детско - взрослые сообщество (дети - родители - педагоги).

Наш детский сад посещают дети с ограниченными возможностями здоровья, которые имеют несколько сопутствующих заболеваний. Для нашего контингента воспитанников проблема актуальности формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья имеют особую силу. Педагоги рассматривают формирование здорового образа жизни не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как полное физическое, нравственное, психическое и социальное благополучие. С этой позиции основным в работе по укреплению здоровья детей является формирование единого здоровьесберегающего образовательного пространства.

Педагоги нашего детского сада прививают детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей - это осуществление профилактических и лечебно - оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна затрагивает все виды деятельности ребёнка. Воспитывает у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Основные задачи физкультурно - оздоровительной работы заключаются в следующем:

1. Обеспечить психофизическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.

3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.

4. Обогащать двигательный опыт детей и развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.

5. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

6. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребёнка.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ в соответствии с ФГОС, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

Формирование здорового образа жизни - это не просто усвоение определённых знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

Литература

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М.: Просвещение, 2000.

2. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М.: 2002.

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002.

4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.

5. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная Пресса, 2006.