

## «Здоровый образ жизни»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, а также потребностью человека в здоровьесберегающем образовании.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Огромную роль в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста играет семья. Основной задачей для родителей и воспитателей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители и воспитатели должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения «здоровый образ жизни» для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Но только говорить о значимости здоровья - это мало, и воспитатели дошкольных учреждений должны предпринимать повседневные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. В детском саду при любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно!

Очень важно соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих

сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

Культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Физкультурные занятия – основная форма физкультурно – оздоровительной деятельности, организованного систематического обучения старших дошкольников физическим упражнениям. Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. Еще очень важная проблема и родителей, и воспитателей, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье, как правило, становятся постоянными.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Таким образом, дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Поэтому нужно доносить информацию до детей разными формами и методами: методами наблюдения, спортивно – музыкальными развлечениями, оздоровительными экскурсиями с привлечением родителей. Для родителей

оформляются стенды, папки – передвижки, буклеты, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования ЗОЖ. Рассматривать картинки, иллюстрации. Проводить эстафеты, спортивно – музыкальные развлечения, весёлые старты, познавательные беседы, конкурсы и викторины, подвижные, дидактические, имитационные игры, игры-путешествия; познавательное чтение. Так у детей появится желание закаливаться, вести здоровый образ жизни и отражать свои впечатления через различные виды деятельности (физкультуру, рисование, аппликацию, лепку).

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика ЗОЖ не менее важна, чем пропаганда. ЗОЖ является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Ребёнок с детства должен ценить здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря ЗОЖ каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

В целенаправленной работе с детьми, начиная с детских садов, воспитатели должны постоянно читать детям добрые сказки и рассказы о ЗОЖ, созданы максимальные условия для проведения физкультурных занятий (занятия проводит инструктор по физкультуре), также постоянно осуществляется разработка системы занятий познавательного цикла, оказывающих влияние на формирование ЗОЖ детей.