

Наука и просвещение в современной России

Горбунова Ирина Николаевна,

воспитатель,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 52 «Ласточка»;

Старооскольский городской округ, Россия

Незнамова Ирина Михайловна,

воспитатель,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 52 «Ласточка»,

Старооскольский городской округ, Россия;

Жиленкова Юлия Сергеевна,

воспитатель,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 52 «Ласточка»,

Старооскольский городской округ, Россия;

Гладских Лариса Алексеевна,

инструктор по физической культуре,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 52 «Ласточка»,

Старооскольский городской округ, Россия;

Сазонова Ирина Николаевна,

учитель-логопед,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад № 52 «Ласточка»,

Старооскольский городской округ, Россия

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Наука и просвещение в современной России

Аннотация. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны, поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, привычка к здоровому образу жизни, дошкольный возраст.

В наше время проблема общей ослабленности здоровья будущих воспитанников дошкольных учреждений является актуальной, и связано это, несомненно, с высоким уровнем соматических заболеваний и общим снижением иммунитета, и потому сохранение и укрепление здоровья детей - важнейшая задача дошкольного образования. Необходимость в формировании у детей активной позиции к укреплению и сохранению своего здоровья возникает уже в дошкольном возрасте, а впоследствии должна стать потребностью, привычкой и элементарным навыком.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% здоровье ребенка зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы повлиять не можем, то другие 50% - мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

В вопросах детского оздоровления рука об руку должны идти все: медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Важнейшей задачей совместной работы должно стать воспитание здорового образа

Наука и просвещение в современной России

жизни у детей, а также потребности быть здоровым, беречь и укреплять своё здоровье, ценить счастье быть здоровым. Оздоровление воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями. Дошкольный возраст является одним из самых благоприятных для формирования привычек к здоровому образу жизни. Осознание ребенком своего "Я", в этот период, правильное отношение его к миру и окружающим его людям - все это напрямую зависит от того, насколько добросовестно, с любовью и грамотно мы, педагоги, строим свою работу. И наша задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком, пока еще непонятной для него информации, а дать ему возможность поразмышлять, подумать и прислушаться к своему организму.

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, но и отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности и гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, но и то, как это делают, как обеспечивают глубокий и здоровый сон. Также крайне важно обеспечить детям комфорт и при их пробуждении (постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика после сна).

Привычка к здоровому образу жизни - это основная, главная и жизненно важная привычка. Именно она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания дошкольников в целях решения оздоровительных, образовательных, а также воспитательных задач. Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя при этом различные формы работы. И именно в семье и в детском

Наука и просвещение в современной России

образовательном учреждении на ранней стадии развития должны помочь ребёнку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, офтальмолога, отоларинголога, хирурга);
- формирование понятия "не вреди себе сам".

Таким образом, можно с уверенностью говорить о том, что прививать ребёнку здоровый образ жизни, способствовать формированию у малыша навыков охраны личного здоровья, а также бережного отношения к здоровью окружающих в семейном и общественном воспитании необходимо с ранних лет, потому что от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Чтобы достигнуть этой цели нам необходимо формировать у детей знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, прививать навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом следует целенаправленно вести работу с дошкольниками по воспитанию у них ценностных ориентаций на физи-

Наука и просвещение в современной России

ческое и духовное развитие своей личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению своего здоровья, потому что самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в жизни - это здоровье.

Заботу о здоровье ребенка в семье следует начинать с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, соблюдения принципов правильного питания, выполнения ежедневной утренней зарядки и закаливающих процедур. А воспитателям, которые осуществляют ежедневную работу по привлечению у детей привычек к здоровому образу жизни, необходимо работать в самом тесном сотрудничестве с семьей ребенка, и, конечно, организовать работу по приобщению воспитанников и их семей к здоровому образу жизни следует таким образом, чтобы детям было интересно.

Всё это будет способствовать правильному формированию растущего детского организма, профилактике различных заболеваний, и, конечно же, формированию привычек к здоровому образу жизни.