

Статья «Формирование основ здорового образа жизни дошкольников».

Здоровый ребенок – это счастливый ребенок, это ребенок у которого есть желание общаться со сверстниками, это ребенок способный без усилий познавать мир. Здоровье детей – это самое главное, что заботит родителей и, безусловно, воспитателей. Еще Василий Александрович Сухомлинский говорил: «Забота о здоровье детей – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому, я считаю одним из главных приоритетов в своей работе сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Ведь именно в дошкольном периоде идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому, важно не упустить момент закладки фундамента здорового образа жизни у детей и научить с детства следить за своим здоровьем. Ведь, то, что упущено в детстве, трудно наверстать в старшем возрасте. Поэтому, приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни, а так же устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Сложность работы в этом направлении является то, что вне стен детского сада дети зачастую просиживают за компьютером, телефоном родителей. Родителям проще вручить своему ребенку гаджет, и заниматься своими делами. Еще одним из главных направлений в своей работе по формированию здорового образа жизни у детей я считаю работа с родителями. Так как очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать для полноценного развития ребенка.

Для решения задач по формированию здорового образа жизни педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Чтобы все это успешно реализовать, необходимо применить комплекс мер:

- создать развивающую среду – пространство для самореализации ребенка;

- помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно – оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
- сотрудничать педагогам с родителями в направлении сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это все формы, средства и методы, используемые в образовательном процессе, для укрепления и сохранения здоровья детей.

В нашем детском саду работа по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников представляет собой планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие, включающие в себя три взаимосвязанных и взаимодополняющих направлений в работе:

1. Самообразование педагогов по формированию здорового образа жизни: умение применять теоретические знания о физиологии, психологии детей дошкольного возраста; овладение оздоровительными системами здоровьесберегающих технологий; приобретение и закрепление практических навыков Здорового образа жизни.
2. Сотрудничество с родителями включает в себя: консультации по физическому и психическому воспитанию детей, мастер – классы по теме «Здоровьесберегающие технологии», семейные соревнования и многое другое.
3. Работа с детьми в этом направлении включает в себя: привитие навыков гигиены, формирование основ здорового образа жизни, физкультурные занятия, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, самомассаж, подвижные игры и многое другое.

При условии, что все три направления будут активно работать, мы в итоге получим сформировавшуюся, здоровую личность, в лице ребенка.

Доказательством эффективности здоровьесберегающих технологий является положительная динамика показателей физического развития, уменьшение сезонных респираторных заболеваний, а также значительное улучшение социального самочувствия наших воспитанников.