

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

«Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Самая большая ценность, которую человек получает от природы - это здоровье.

Недаром в народе говорят: «Здоровому всё здорово.» Жить долго, не болея, сохраняя интерес к жизни и полную мощь физических и духовных сил - заветное желание каждого человека. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач в стране. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего благополучия личности.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. В дошкольном детстве, вовлекая ребёнка в образовательный процесс, следует воспитывать у него ценностные представления о здоровье, потребность в его укреплении и сохранении.

Очень важно, чтобы с малых лет у ребёнка формировалось саногенное мышление, т.е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать нравственное сознание, выстраивать поведение так, чтобы не быть предрасположенными к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от

своей умелости , ловкости , всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому осознанно.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребёнком своего «Я» , правильное отношение к миру , окружающим людям – всё это зависит от того насколько добросовестно , с любовью , грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том , чтобы не задавить ребёнка потоком пока ещё неосознанной информации , а дать возможность поразмышлять , подумать , прислушаться к своему организму.»Здоровье – это вершина , которую должен каждый покорить сам»- так гласит восточная мудрость. Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину. В нашем детском саду одной из основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей . Дети активно приобщаются к нормам здорового образа жизни в увлекательной наглядно – практической форме , обогащаясь представлением о здоровье , об организме , его потребностях , способах закаливания , о предупреждении травматизма.

Для успешного решения этих проблем в нашем детском саду мы используем различные средства физического воспитания: рациональный режим , питание , закаливание , утренняя гимнастика , спортивные игры , развивающие упражнения , досуги. Так же большое внимание уделяется лечебной физкультуре – массаж , профилактика плоскостопии. С детьми проводятся специальные упражнения , используются физическое оборудование , как массажные коврики, шипованные коврики, дорожки здоровья.

Так же проводятся беседы с детьми , обращаю их внимание на то , что следует заботиться не только о своём здоровье , но и о здоровье окружающих. Рассказывая детям о болезнях, я учу их считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием других окружающих нас людей. Такие беседы помогают детям воспитывать в себе сочувствие, сопереживания и желания помочь другим людям. С раннего детства детей надо учить любить себя , людей и жизнь. Только человек , живущей в гармонии с собой и с миром , будет действительно здоров.

Состояние здоровья ребёнка во многом зависит от его поведения , которое в основном складывается в семье, поэтому роль семьи при формировании здорового образа жизни очень велика. Без активного участия и поддержки семьи невозможно полностью сформировать навык безопасного для жизни , здоровья и поведения детей. Ребёнка невозможно воспитать словами , без личного примера; нельзя говорить о добре , о добрых поступках , а самому быть раздражённым.

Для этого проводятся консультации , беседы с родителями, выставляются папки – передвижки. Дети в дошкольном возрасте послушны и восприимчивы , поэтому у нас есть возможность для выработки у них установки на здоровый образ жизни, умения жить в гармонии с собой и окружающим мире. Если педагоги и родители будут взаимодействовать, то мы сохраним молодое поколение здоровыми.