

Консультация для воспитателей:

**ТЕМА: «Здоровый образ жизни - как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья дошкольников»**

Воспитатель Прохорова Ирина Владиславовна

*«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*  
В. А. Сухомлинский.

В настоящее время в России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся, по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Это говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического развития ребёнка-дошкольника. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально - педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений. Использование педагогами данных технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Где основой являются еженедельная познавательная, интегративная и физкультурная НОД, партнёрская совместная деятельность педагога и ребёнка в течение дня. Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

### Основные компоненты ЗОЖ:

- рациональный режим;
- правильное питание;
- двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она включает в себя результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

У некоторых детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребёнка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребёнка по отношению к своему здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (возраст, пол, наследственность) факторов.

Здоровье зависит на 20% 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 ведёт. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать воспитанникам.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и др., с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, посещение врача;
- дружелюбное отношение друг к другу;
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Одним из важнейших условий развития личности ребёнка, является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей.

Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребёнка, необходима определённая организация взаимодействия детского сада и семьи.

Началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не каждый задумывается о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, здоровый образ жизни. Именно он даёт силы физические и духовные, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

Исследования учёных подтверждают, что необходима связь между семейным и общественным воспитанием. Поэтому без активного взаимодействия в системе "ребёнок – родитель - педагог" невозможно эффективное развитие ребёнка.

Концептуальной основой педагогической модели взаимодействия ДОО и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Таким образом, взаимодействие родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания дошкольников, позволит реализовать принцип единства требований к физическому воспитанию в ДОО и семье, учитывать личностно - ориентированную направленность, активно вовлекать родителей в процесс воспитания и обучения, как участников единого образовательного пространства, оптимизировать разработку и внедрение современных видов деятельности ДОО и родителей.

Здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности ребёнка, который представляет собой совокупность ценностных ориентаций личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях.

Литература:

1. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. М.Г. Агавелян, Е.Ю. Данилова, О. Г. Чечулина.- М. 2009
2. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. Н. В. Елжова.- Ростов-на-Дону, 2011.
3. И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. 2009.
4. М. Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья.-М., 2009
5. М. Ю. Стожарова Формирование психологического здоровья дошкольников.- Ростов-на-Дону, 2007
6. Н. О. Сизова. Валеология.- СПб 2008
7. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л. В. Кочетковой.- М. 2008.
8. Т. А. Шорыгина Беседы о здоровье.- М., 2010.
9. Осипова Л.Е. Работа детского сада с семьей. – М.: Скрипторий 2003, 2011.