

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»

*Подготовила: Амельченко В.Д.*

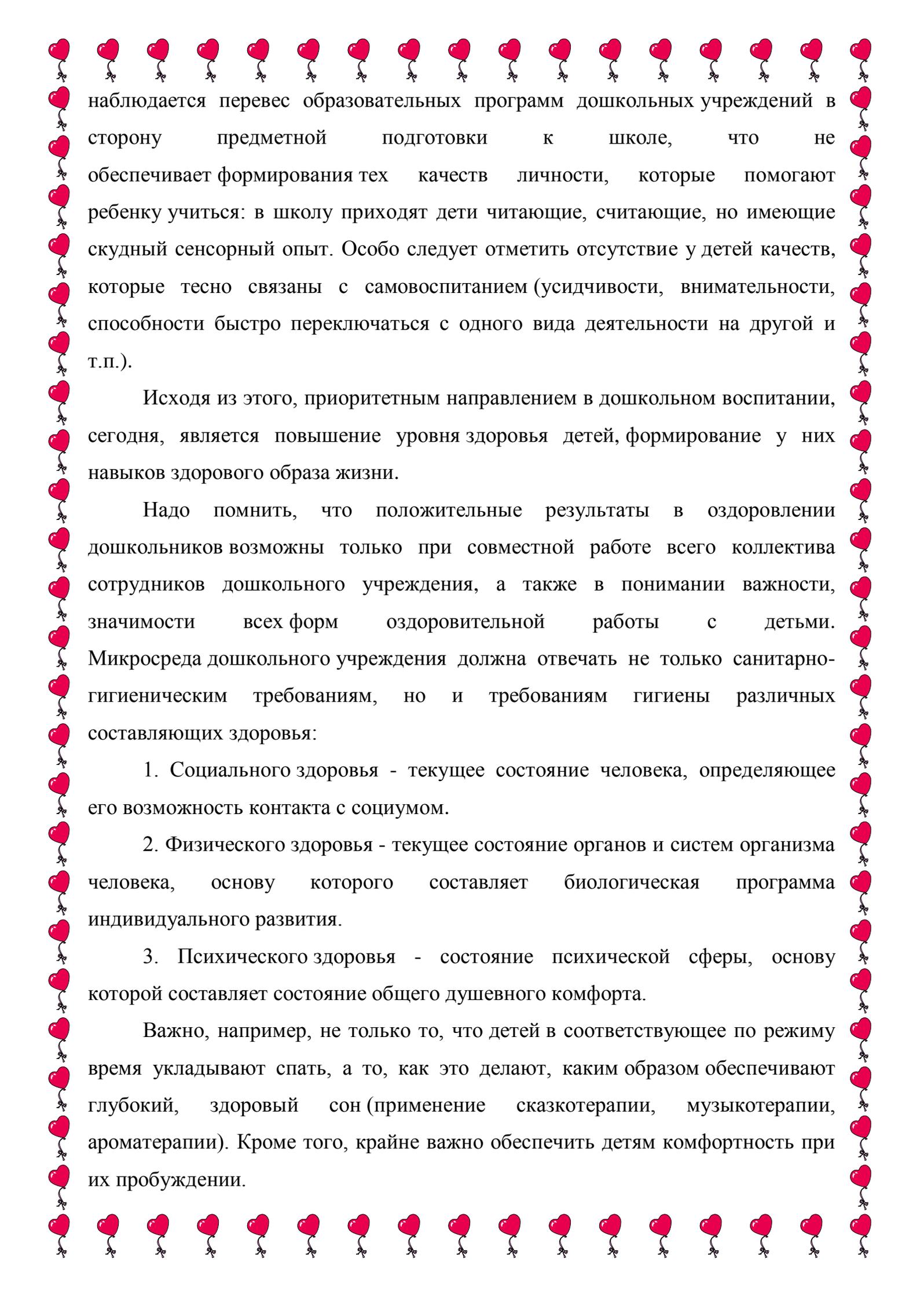
*воспитатель МБДОУ №47 г. Невинномыска*



Искусство долголетия состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем, так как то, что упущено в детстве, уже трудно наверстать в более зрелом возрасте.

Нужно понимать, что формирование у детей основ здорового образа жизни - задача государственной важности, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в раннем возрасте заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы деятельности. И именно семья и сотрудники детского общеобразовательного учреждения на ранней стадии развития ребенка должны помочь ему как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, побудить самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать его.

Данные различных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от общего числа детей, поступающих в школу. Вместе с тем, по-прежнему



наблюдается перевес образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей качеств, которые тесно связаны с самовоспитанием (усидчивости, внимательности, способности быстро переключаться с одного вида деятельности на другой и т.п.).

Исходя из этого, приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников дошкольного учреждения, а также в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, но и требованиям гигиены различных составляющих здоровья:

1. Социального здоровья - текущее состояние человека, определяющее его возможность контакта с социумом.

2. Физического здоровья - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

3. Психического здоровья - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон (применение сказкотерапии, музыкотерапии, ароматерапии). Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

Дошкольный период является наиболее благоприятным

для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно и грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не перегрузить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни - это не только сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- занятиям физкультурой, прогулкам;
- соблюдению рационального питания;
- соблюдению правил личной гигиены;
- прививанию бережного отношения к окружающей среде, к природе;
- медицинскому воспитанию - своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра ежегодно;
- формированию понятия "не навреди себе сам".

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре и безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья самостоятельно. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Пропаганда

здорового образа жизни в детском саду, личный пример воспитателей помогут создать здоровое поколение.

### Литература:

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез, 2007 - 240 с.
2. Степаненкова Э. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. -М.: Мозаика-Синтез, 2008 - 96 с.

## Компоненты здорового образа жизни

