

**Филипская Светлана Викторовна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №29 ОВ «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* автор данной статьи отмечает, что в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка.

**Ключевые слова:** здоровье, дошкольник, формирование ЗОЖ, условия ЗОЖ.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации: по статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

– НОД по физическому развитию детей, прогулкам, рациональному питанию;

- соблюдение правил личной гигиены: закаливанию;
- созданию условий для полноценного сна;
- дружелюбному отношению друг к другу;
- бережному отношению к окружающей среде, природе;
- формированию понятия «не вреди себе сам»;
- медицинскому воспитанию, своевременному посещению врача, выполнению различных рекомендаций, прохождению медосмотра детей ежегодно.

Как показывают данные разных исследований, за последнее время у детей идет снижение таких физических качеств, как усидчивость, выносливость, настойчивость, умение корректировать свое эмоциональное состояние. Это становится огромной проблемой для педагогов и родителей. Поэтому необходимо совместное и слаженное взаимодействие всех специалистов и работников дошкольного учреждения.

Главной составляющей, в воспитании у детей здорового образа жизни, является – семья. Каждый родитель мечтает видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Нужно сделать так, чтобы ребенок, вырастая, жил в ладу с собой, другими людьми, окружающим миром.

В семье, в общении с родителями дети приобретают опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в их поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Так ребенок узнает «что хорошо и что плохо».

Условия здорового образа жизни:

- создание благоприятного морального климата в семье, доброжелательность, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, забота о здоровье членов семьи;
- искренняя дружба детей и родителей, желание общаться, советоваться;
- внимание к состоянию здоровья всех членов семьи: утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки на

свежем воздухе, проветривание помещений, соблюдение правил личной гигиены;

- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- контакт с природой;
- обеспечение безопасности ребенка.

Детский сад является местом педагогического просвещения родителей.

Формы и виды работы с семьей:

1. Традиционная:

– родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;

- семейные спортивные соревнования;
- акции «Здоровый образ жизни», «Правильное питание».

2. Интерактивная:

– анкетирование, интервьюирование, дискуссии, круглые столы, консультации специалистов.

3. Просветительская:

– использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;

- выпуск бюллетеней, информационных листов;
- стенд «здоровье с детства»;
- уголок в группах.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Поэтому, нужно стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и родителей помогла детям стать истинно здоровыми.

### ***Список литературы***

1. Горбатенко О.Ф. Комплексные занятия с детьми 4–7 лет / О.Ф. Горбатенко. – Волгоград: Учитель, 2013.
2. Шоригина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие / Т.А. Шоригина. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Шалаева Г.П. Новые правила поведения для воспитанных детей / Г.П. Шалаева. – М., 2010.