(cc) BY

Литвин Оксана Анатольевна
воспитатель
Козлитина Марина Николаевна
бакалавр, воспитатель
МБДОУ «Д/С №48 «Вишенка»
г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация*: данная работа посвящена рассмотрению вопроса формирования здорового образа жизни у дошкольников. «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский*

Ключевые слова*: физическое развитие детей, дошкольники, здоровый образ жизни, правильное питание, гиподенамия, детские стрессы, тревожность, агрессия, двигательный дефицит.*

Задачи укрепления здоровья и физического развития детей всегда стояли и стоят на первом месте в деятельности любого образовательного учреждения. Здоровье детей зависит не только от их физических способностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные культуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка.

К сожалению, на сегодняшний день в России сложилась, крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

численности меньше поколения своих родителей, и не может восполнить убыль населения.

Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становиться национальной.

Подписанные президентом России постановление «О повышении роли физического культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее своей страны.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры как значительной части общечеловеческой культуры.

Необходимо помнить об основных компонентах здорового образа жизни:

– правильное питание;

– рациональная двигательная деятельность;

– закаливание организма;

– развитие дыхательного аппарата;

– сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Остановимся подробнее на двигательной активности дошкольников, которая должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок, костей – движение способствуют развитию и всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка.

К актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподенамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и т. п. Движения необходимы ребенку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня ниже возрастной нормы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В последнее десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка. А ведь здоровье человека предполагает не только отсутствие у него заболеваний. Нельзя забывать и о нравственном, духовном здоровье. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависят от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

Поданным российских и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50–55% зависит от собственного образа жизни; на 20–25% – от окружающей среды, на 16–20% – от наследственности, и на 10–15% – от уровня здравоохранения в стране.

Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровеб́нь здравоохранения, нельзя значительно уменьшить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит только от него самого.

Наша с вами задача – сберечь здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитать ценностное отношение к своему здоровью, в ходе совместной деятельности обеспечить восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль же родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке детского сада состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОУ в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада.

По формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», поэтому коллектив дошкольного учреждения надеется, что совместная работа медиков, педагогов и родителей поможет нашим детям стать истинно здоровыми.

Список литературы

1. Бурда С.А. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста / С.А. Бурда, Н.Н. Кривунец // Молодой ученый. – 2018. – №46.2 (232.2). – С. 17–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/232/54074/ (дата обращения: 23.04.2022).

2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового дошкольника / В.Г. Алямовская. – М.: Просвещени, 1995.

3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – С. 42.

4. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада // Дошкольное воспитание. – 2005.

5. Роль семьи в оздоровлении детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/rol-semi-v-ozdorovlenii-detey-1839813.html (дата обращения: 25.04.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)