

Кремова Елена Владимировна

воспитатель

Овод Светлана Фёдоровна

воспитатель

Хожайнова Елена Ивановна

воспитатель

МБДОУ Д/С №61 «Семицветик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Дошкольный период наиболее благоприятный период для формирования здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни: прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, полноценный сон, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей.*

***Ключевые слова:** охрана здоровья, безопасность, рациональное питание, закаливание, соблюдение правил личной гигиены.*

Дошкольный период – наиболее благоприятный период для формирования здорового образа жизни.

Важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Нужно ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями.

Компоненты здорового образа жизни: непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию детей, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна, дружелюбное отношению друг к другу, бережное отношение к

окружающей среде, природе, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей, формирование понятия «не вреди себе сам».

За последнее время у детей идет снижение таких физических качеств, как усидчивость, настойчивость, выносливость, умение корректировать свое эмоциональное состояние. Поэтому необходимо слаженное, совместное взаимодействие специалистов дошкольного учреждения и родителей.

Началом всех начал в воспитании детей является семья, где дети приобретают опыт действий, суждений, оценок. Примеры поведения отца и матери образец для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Так ребенок постигает «что хорошо и что такое плохо».

Условия здорового образа жизни:

- создание благоприятного морального климата в семье, доброжелательность, готовность простить и понять, 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 перед сном, проветривание помещения, соблюдение правил личной гигиены;
- правильное питание;
- создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи;
- подготовка к семейным праздникам, совместное приготовление подарков;
- контакт с природой, совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц;
- обеспечение безопасности ребенка.

Детский сад является местом педагогического просвещения родителей.

Форма работы с семьей:

- опрос родительского мнения по вопросам здорового образа жизни;

- посещение семьи;
- индивидуальные беседы и консультации по здоровьесбережению: «Организация закаливания детей», «Рациональное питание», «Режим дня», «Одежда ребенка»;
- совместный досуг детей и родителей;
- наглядные средства, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, духовно 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.

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, пропагандирующий здоровый образ жизни, воспитание культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. – М. Академический Проект, 2005. – 240 с.
2. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.: Академия, 2007. – 446 с.

3. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. – №7. – С. 5–9.

4. Иванова И.А. Консультация для родителей «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольника» / И.А. Иванова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-rol-semi-v-osushestvlenii-zdorovesberezheniya-doshkolnika-5120339.html> (дата обращения: 09.06.2021).