

*Глушко Светлана Александровна*

воспитатель

*Астанина Алина Николаевна*

воспитатель

*Горбунова Ольга Федоровна*

воспитатель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье говорится о том, что здоровье ребенка – это самое ценное, что может быть у его родителей. Авторы утверждают, формирование ЗОЖ у детей происходит с помощью взрослых.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, образование, культура здоровья.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой важной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее – это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Сегодня укрепление здоровья – детей одна из главных задач для педагогов ДОО. Чтобы ребенок рос здоровым физически и психически, необходимо уже с раннего возраста уделять этому особое внимание. То, что упущено в детстве, трудно потом восстановить. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сейчас является повышение уровня здоровья детей через формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической нагрузкой. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и

составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем наблюдается изменение образовательных программ дошкольных организаций в пользу подготовки к школе, но этого недостаточно для всесторонне развитой личности: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скучный моторный и координационный опыт.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств: усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Нужно знать, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива ДОО и родителей. Современные люди не имеет права считать себя образованными, не зная культуры здоровья. Здоровый образ жизни определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а приносить ему только пользу.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние высокой работоспособности, творческой активности, эмоционального равновесия. Все выше-перечисленное создает фундамент будущего благополучия личности. Можно выделить главные задачи по укреплению здоровья дошкольников в детском саду, формирующие у них представления о здоровье как одной из главных ценностей в жизни. Для этого в детском саду проводятся следующие мероприятия, объединяющие усилия воспитателя, родителей и инструктора по физической культуре:

- в осенне-весенне время прием детей на улице (по погоде);
- утренняя гимнастика;
- закаливающие процедуры после сна;
- физ. минутки во время занятий;
- плавание;
- физическое развитие в виде непосредственной образовательной деятельности и т. д.

Формирование здоровья дошкольника возможно при действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в

специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию здорового ребенка.