Матвеева Е.Е.

***Аспекты сущности здорового образа жизни у детей дошкольного возраста***

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей, формирования навыков и привычек здорового образа жизни как никогда является актуальной. Ведь от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Достичь необходимого интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно с детства научить ребенка бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Известно, что в дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям осознанно относиться к здоровью и жизни. Как же укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить ему навыки здорового образа жизни? Найти ответ на эти и другие вопросы должны совместно дошкольное учреждение и семья, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном учреждении на ранней стадии развития ребенка надо помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы психического и физического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека знания о здоровом образе жизни. Впервые о необходимости привития таких знаний человеку заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость воспитания здорового образа жизни подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Также очевидно, что формирование у детей представлений о здоровом образе жизни обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим процессом взаимодействия взрослого и ребенка. Широким спектром педагогических средств и приемов.

Педагогика в тесном сотрудничестве с другими науками накопила некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа человека (Ю.Ф Змановский, В.В Кабанов, В.И. Сыренский, А.Г. Татарникова). Представлений дошкольников о себе, как о представлениях человеческого рода (С.А. Козлова). Основ безопасности детей дошкольного возраста (В.Г. Алямовская, Л.Н. Лагутеина) и др. Этот опыт должен быть востребован в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а степень жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Формирование здоровья дошкольников является приоритетным направлением педагогической деятельности. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Известно, что здоровьесберегающее направление предполагает формирование у дошкольников установки на здоровье как на важную жизненную ценность. Потребность в здоровье дошкольников есть у родителей, дошкольных учреждениях, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению его безопасности. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Как определить, какие знания о ЗОЖ доступны дошкольнику? Мы думаем те, которые для ребенка являются «живыми», то есть получены практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, а не завтра и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ. Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Именно в процессе практической деятельности ребенок должен узнавать: почему определенным образом надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот? Научиться рассуждать о своем здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасности жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств. Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровье сохраняющими». В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни, и эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада.

Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе бучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка.

Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.