

Муштатова О.А.
старший воспитатель
Скворцова Л.С.
Верютина М.Г.
Карпикова С.С.
воспитатели

МБДОУ ДС № 10 «Светлячок», г. Старый Оскол

Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни дошкольников

Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, к этой активности следует отнести такие факторы как: правильное питание, рациональная двигательная активность, соблюдение режима дня, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Физическая активность является одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни дошкольников. Регулярные занятия физкультурой и спортом помогают детям развивать координацию движений, укреплять мышцы и костную систему, а также формируют

привычку к двигательной активности, что является основой здорового образа жизни. Родители и педагоги должны поощрять детей к занятиям спортом, организации игр на свежем воздухе и активному отдыху.

Большое значение для здоровья и физического развития детей дошкольного возраста имеет соблюдение режима дня. Родители должны заботиться о том, чтобы режим дня соблюдался детьми в домашних условиях. Правильный режим дня, соответствующий возрастным особенностям детей, укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости, ультрафиолетовым лучам). Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Основополагающие принципы закаливания: этот процесс рекомендуется начинать в полном состоянии здоровья. Интенсивность и продолжительность закаливающих процедур должны постепенно увеличиваться с учетом переносимости ребенка. Систематическое проведение закаливания является ключевым фактором для достижения эффекта закаливания.

Важным фактором, влияющим на здоровье дошкольников, является правильное питание. В этом возрасте формируются привычки к еде, поэтому родители и дошкольные учреждения должны обеспечивать детей полноценным и сбалансированным питанием, содержащим все необходимые питательные вещества. Регулярное потребление фруктов, овощей, злаковых продуктов и молочных продуктов помогает поддерживать иммунную систему и обеспечивает нормальный рост и развитие организма ребенка.

Правильная гигиена включает в себя регулярное мытье рук, уход за полостью рта, соблюдение правил личной гигиены и приучение детей к заботе о своем здоровье. Родители и педагоги должны обучать детей правилам гигиены, поощрять их следовать им и создавать безопасные условия для их соблюдения.

Эмоциональное благополучие играет важную роль в формировании здорового образа жизни дошкольников. Родители и педагоги должны создавать для детей комфортные и безопасные условия, где они могут свободно выражать свои эмоции, развивать эмпатию и умение

контролировать свои чувства. Эмоциональная поддержка способствует гармоничному развитию детей и укрепляет их психическое здоровье.

Однако основную роль в поддержании и укреплении здоровья играют физкультурно-оздоровительные мероприятия и специально организованные занятия с детьми. Для достижения этой задачи рекомендуется следовать определенной формуле: сначала помочь ребенку осознать важность данной деятельности, затем обучить его в увлекательной форме и только после этого поддерживать выполнение этой деятельности ежедневно. Важно, чтобы у детей сформировалась потребность в здоровье и здоровом образе жизни на основе представлений о себе и своих физических и личностных возможностях.

Сотрудничество родителей и педагогов позволяет детям лучше осознать связь между состоянием их организма и заботой о нем. Существуют эффективные формы взаимодействия, которые способствуют формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: утренняя гимнастика, гимнастика с закаливающими процедурами, занятия, прогулки, экскурсии, совместные досуги с родителями, спортивные праздники и развлечения.

Поддержание и развитие здоровья детей возможно только в случае, если разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению, использующая инновационные методики и технологии сохранения здоровья и активные формы работы с родителями для формирования привычки к здоровому образу жизни. Координация педагогов и специалистов детского сада позволит разработать индивидуальный план воспитания и оздоровления, учитывая здоровье каждого ребенка, его способности, интересы и перспективы развития.

Формирование здорового образа жизни - это не просто усвоение определенных знаний, но и образ жизни, адекватное поведение в различных ситуациях как на улице, так и дома. Все то, чему мы учим наших детей, они должны применять на практике.

Родители и педагоги играют значимую роль в этом процессе, так как они могут повлиять на привычки и предпочтения детей через свой пример и поддержку. Знания и представления о себе, о здоровье, о физической культуре и безопасности позволяют ребенку находить способы укрепления и сохранения здоровья, а также осознанно выбирать здоровый образ жизни. Приобретенные навыки помогут избежать несчастных случаев. Только здоровый ребенок может успешно развиваться как личность и интеллектуально.

Список источников:

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М.: Просвещение, 2000.

2. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М.: 2002.

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.:АРКТИ, 2002.

4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.

5. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М.: Школьная Пресса, 2006.