Дошкольники и здоровый образ жизни

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитания. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы!»

В.Сухомлинский

Задача раннего формирования культуры здоровья наших детей актуальна, сложна и необходима. Как привить ребенку навыки здорового образа жизни? Дошкольный возраст наиболее подходит как физическом, так и психологическом плане для формирования фундаменты здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Вот на этом этапе и надо закладывать у детей базу знаний, навыков здорового образа жизни, приучить ребенка к систематическим занятиям спортом. Ученые и философы первое место в ряду ценностей отводят здоровью. Потерять здоровье, значит потерять все. Проблема полноценного развития детей состоит из охраны здоровья детей, и их физической подготовки. В этом возрасте активно развиваются психические процессы, растет их самооценка, чувство ответственности. Они могут самостоятельно выполнять бытовые поручения, вырабатываются навыки самообслуживания как зарядка, умывание, чистка зубов, одевание, стремление к каким то определенным целям, проявление активности. Здоровье человека закладывается в детстве, согласно науке на 50% - образом жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающей средой, 10% - возможности медицины. Дошкольный возраст – самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро учиться, быстро схватывает и усваивает материал. Дети – это особая часть нашего человечества, им свойственна ранимость, чувствительность. Здоровый ребенок – это жизнерадостный, подвижный, любознательный и крепкий малыш. У него высокий уровень физического и умственного развития. И сохранить здоровье подрастающего поколения – это государственная задача, от нее зависит будущее нашей нации и укрепление здоровья – одно из ведущих направлений деятельности педагогов дошкольных учреждений. Надо разработать систему оздоровительных мероприятий, режим, психологический климат, индивидуальность. В настоящее время появилось много негативных факторов, влияющих на здоровье детей, это и технические средства, как компьютеры, недостатки сбалансированного питания, снижение продолжительности сна, состояние экологии, малоподвижный образ жизни, агрессивность социальной среды. Цель педагога – воспитателя воспитывать гармонически развитых детей, установить гармонические отношения ребенка и живой природы, устранение вредных привычек, воспитывать навыки личной гигиены, закаливание ребенка, повысить его активность. Прививать детям понимание этого здорового образа жизни, формировать у детей убеждение – «Природа – мой друг, я - ее частица» Научить детей жить по правилам безопасной жизни в этом мире, «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие. «Здоровый образ жизни – это способ отличной жизнедеятельности»