

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ.

Всем известно, что здоровье человека закладывается в детстве и, согласно научным данным, оно на 10 % обуславливается возможностями медицины и здравоохранения, на 20 % - состоянием окружающей среды, на 20 % - наследственностью и на 50% - образом жизни. Образ жизни – как раз та тема, об актуальности которой можно говорить много, и всё будет главное. Как сберечь здоровье? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить детей заботиться о своем здоровье? Как...?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Необходимо прививать ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение

к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. 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. Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ.

Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.