



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Дошкольный возраст является лучшим временем для воспитания навыков физического и психического благополучия.

Дело в том, что именно **до 7-летнего возраста** происходит интенсивное развитие всех органов, происходит становление всех систем, функций организма. В это время закладываются основные черты характера, ребенок формируется как личность. Поэтому так важно на этом этапе начинать формировать и прививать необходимые знания и навыки здорового образа жизни, учить ребенка с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем будет трудно это наверстать.

Именно поэтому **приоритетом в воспитании дошкольников** является **повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки здорового образа жизни**. Как утверждает статистика, в последнее время численность полностью здоровых детей поступающих в школу значительно уменьшилось и составляет примерно 10% от общего количества первоклассников. Так же нужно отметить, что у многих поступающих в школу детей отсутствуют навыки самовоспитания. К таким навыкам можно отнести усидчивость, умение корректировать свои эмоции, переключаться с одной сферы деятельности на другую, умение слушать, общаться с другими детьми. Поэтому возникает необходимость создать определенную систему внедрения оздоровительной деятельности в образовательную систему. Решение этого вопроса, в конечном итоге, будет способствовать оздоровлению каждого дошкольника, сохранению его здоровья, формированию личности.

Здоровье сберегающий педагогический процесс ДООУ – в широком смысле слова – процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровье сбережения и здоровье обогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровья



сбережения и здоровье обогащения в ходе образования, развития и воспитания. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно педагог строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В связи с этим надо уделять особое внимание формированию у ребенка правильного выбора только полезного для здоровья и категорического отказа от вещей, безусловно, вредных. **Родители должны прививать детям с ранних лет привычку правильно относиться к своему здоровью, научить их ответственности за него.** Для этого необходимо создавать целостную систему по формированию здорового образа жизни, социального благополучия детей. Задачей инструктора физкультуры является своевременное формирование двигательных навыков. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое откроет ему доступ к самым различным видам человеческой деятельности и позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями. Ведь эти навыки необходимы и в таких, казалось бы, различных видах деятельности, как: работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятия лепкой и рисованием, автогонки.

Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сможет реализовать свои желания в широком спектре профессий. Формирование же двигательного навыка невозможно без многократного повторения одного и того же вида движения. Но дети быстро устают от однообразных движений и теряют к ним интерес.

Решить эту проблему позволяют подвижные игры.

Игра всегда выступает одновременно в двух измерениях – настоящем и в будущем. С одной стороны, она доставляет ребенку сиюминутную радость, служит средством удовлетворения двигательных потребностей. С другой стороны, игра всегда направлена в будущее, так как в ней прогнозируются и моделируются жизненные ситуации, а так же закрепляются умения, качества, способности, необходимые для полноценного физического развития ребенка. В



игре ребенок живет, и следы этой жизни остаются в нем глубже, чем следы действительной жизни, в которую он еще не может войти по причине сложности явлений.

В раннем возрасте малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому что ему нравится. Поэтому главной задачей в данном возрасте является создание у детей положительного эмоционального настроя и воспитание интереса к движениям.

Подвижные игры и упражнения, основанные на игровых приемах, эмоционально окрашены, они делают движения для ребенка желанными и достижимыми. Играя, ребенок упражняется в различных движениях, а с помощью взрослого овладевает более сложными действиями. Целесообразна многовариативность, но при этом редкая смена упражнений, чтобы ребенок мог освоить, запомнить и почувствовать само движение. В подвижных играх дети выполняют одно и то же движение по-разному, в зависимости от ситуации. В данном возрасте используются сюжетные игры и упражнения подражательного характера. Например: «Ножки по дорожке», «Пузырь», «Лохматый пес», «Зайка». Для поддержания интереса детей к игре используются различные потешки.

Начиная со среднего возраста, основная задача – обучение детей технике выполнения основных видов движений, формирование двигательных навыков, для приобретения которых требуется многократное повторение одних и тех же движений. Этому способствуют подвижные игры, сюжетные и бессюжетные, в которых дети повторяют многократно движения, не теряя интереса к ним. А внезапное изменение ситуации по ходу игры побуждает действовать быстро и ловко.

Задачей в старшем возрасте является совершенствование двигательных навыков, развитие самостоятельности движений. Выполнение движений в играх приводит к динамичности сформировавшихся двигательных навыков. С детьми старшего возраста используются сюжетные и бессюжетные подвижные игры, эстафеты. В этом возрасте целесообразно изменять правила игры и двигательные задачи для развития умения применять физические навыки в различных ситуациях.

Основная задача – научить детей самостоятельно и с удовольствием играть. В этом случае, они приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды, быстро принимают решения и приводят его в исполнение,



проявляют инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Так как **основы здоровья закладываются в семье**, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. В нашем детском саду существует традиция проведения совместных праздников, в которых принимают активное участие не только родители, но и другие члены семьи (бабушки, дедушки, братья и т. д.). Это доставляет детям много радости, помогает повысить авторитет взрослых, воспитывает у родителей и детей привычку к здоровому образу жизни.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности.

Г. Н. Опарина