Выступление на тему :

« Значение здорового образа жизни для детей дошкольного возраста».

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни ,потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива ДОУ и родителей. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Для этого в детском саду проводится много мероприятий – это работа инструктора по физкультуре Бабенко З. В. с часто болеющими детьми

- 1 раз в квартал – День здоровья

- каждый четверг – День бегуна

- в осеннее – весеннее время года – прием детей на улице (по погоде)

- утренняя гимнастика

- закаливающие процедуры после сна

- физ. минутки во время занятий

- бассейн

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет 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. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень - его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается.

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении. Мы должны понимать, что воспитание у детей этой потребности—задача государственной важности, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения — это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое

-физическое

-психическое

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

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 воспитатель 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. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки,

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

• Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение

различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)

• Формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.