

Пропаганда здорового образа жизни

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

Здоровый образ жизни направлен на профилактику различных заболеваний человека, а также на предотвращение причин, которыми вызвано это заболевание.

Поэтому пропаганда здорового образа жизни – именно она является важным этапом в процессе формирования тех или иных привычек у вашего чада, чтобы ребёнку нравился такой стиль, чтобы он с удовольствием делился им. Неудивительно, что



В своём поведении дети во многом копируют своих родителей. Поскольку они всегда их окружают и заботятся, и как бы ни воспитывали детей в садике, они всё равно будут забирать и повторять привычки своей семьи. Пропаганда здорового образа жизни играет самую важную роль, поскольку она не только прививает полезные привычки, но и позволяет заниматься воспитательным процессом.

В целом пропаганда здорового образа жизни является направлением, в которое входит целый ряд мероприятий. Эти мероприятия служат для повышения уровня воспитания ребёнка и для улучшения качества медицинской культуры в стране.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью.

Для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

В дошкольном учреждении пропаганда здорового образа жизни проводится в следующих направлениях:

- режим дня по возрастным группам;**
- утренняя гимнастика;**
- гимнастика после сна;**



- физминутки;
- закаливание;
- физкультурно-спортивные праздники и развлечения;
- дни здоровья;
- профилактика ОРЗ;
- физиопроцедуры (кварц);
- дыхательная гимнастика;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- витаминотерапия;
- индивидуальный подход к ребёнку;
- соблюдение адаптационного периода у вновь поступивших детей;
- осмотр детей медицинской сестрой;
- прививки

Основой педагогической работы ДОУ по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в общество.

Для этого необходимо решать следующие задачи:

- создать развивающую среду - пространство самореализации;
- помочь ребёнку накопить необходимый опыт, знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
- стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
- научить элементарным приемам сохранения здоровья



- направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие, закаливание ребенка;
- формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья;
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств воспитания и тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса (ребенка, родителя, педагога)







