

Формирование навыков здорового образа жизни у малышей

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Важно научить ребенка понимать ценность здоровья для человека, стремиться к здоровому образу жизни.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. Именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А. А. Бодалева, А. Л. Венгера, В. Д. Давыдова, М. И. Лисиной, В. А. Слостенина, Е. О. Смирновой. Анализ работ В. А. Деркунской, С. А. Козловой, Л. Г. Касьяновой, О. А. Князевой, И. М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н. К. Крупская, - привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т. д.».

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно в детском саду дети проводят большую часть времени. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье -это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно формировать здоровый образ жизни именно в этом возрасте, так как это позволит организму ребенка

накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания,

выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качества детского организма, профилактике различных заболеваний.

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно - образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.