**УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Составляющие здорового образа жизни дошкольника в условиях ДОУ. Направление формирования привычки ЗОЖ в условиях ДОУ.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является **сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.**

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Но 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.**

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно **на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом**

Сегодня под **здоровым образом жизни** мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

**Целью оздоровительной работы** в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников.**

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

**Планомерное сохранение и развитие здоровья** необходимо осуществлять по **нескольким направлениям:**

**- Лечебно-профилактическое** (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

**- Обеспечение психологической безопасности** личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

**- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса** (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

**- Формирование валеологической культуры ребенка**, **основ валелогического сознания** (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

**Основные компоненты здорового образа жизни:**

- Рациональный режим.

- Правильное питание.

- Рациональная двигательная активность.

- Закаливание организма.

- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

1. Под **режимом** принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**При проведении режимных процессов** следует придерживаться следующих **правил:**

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Рациональный режим** должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

2. В детском возрасте особенно **велика роль питания,** когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**Основные принципы рационального питания**:

- Обеспечение баланса

- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

- Соблюдение режима питания.

**Рациональное питание** детей является **одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка**. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

3.**Культура здоровья и культура движения** – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. **Активная двигательная деятельность**, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

**Основными условиями формирования двигательной культуры являются**:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

**Воспитание двигательной культуры** – процесс **взаимонаправленный,** для его успеха необходима организация **целенаправленной системы воспитания**и**образования** в детском саду и семье.

**В процессе воспитания двигательной культуры** ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

4.**Закаливание** способствует решению **целого комплекса оздоровительных задач**. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Для развития процесса закаливания организма **необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора**: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

5. Специалисты отмечают, что **психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие** ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

**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.

Поэтому, особое внимание следует уделять таким компонентам ЗОЖ, как 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 рекомендаций, формирование понятия «не вреди себе сам»

**ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ**

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

**Дети младшего дошкольного возраста** понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

**В среднем дошкольном возрасте** у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

**В старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действии («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье.

**При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой** отношение детей к своему здоровью **существенно меняется**.

Сформированность отношения к здоровью как **к величайшей ценности в жизни** (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Одним из условий формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Эти знания дети **приобретают на специальных занятиях**.