

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.

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
- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание
- формирование понятия "не вреди себе сам»

Данные разных исследований показывают, что за последнее время отсутствие у детей физических качеств, таких как усидчивость, выносливость, умение корректировать свое эмоциональное состояние, становится огромной проблемой для воспитателей, педагогов, учителей.

Термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

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.

Важным условием является слаженное, совместное взаимодействие всех специалистов и работников ДОУ. Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации

оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Реализация физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ требует совместной деятельности педагогов и медицинской сестры.

В построении образовательного процесса необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, осуществлять гендерный подход, ежедневно планировать игры, способствующие снятию агрессивности, тревожности. Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. Научить их правильно относиться к своему здоровью.

Совместная деятельность педагогов ДООУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение, так как здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности. Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников должны способствовать повышению роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, так в ДООУ существуют такие формы работы как: оформление журнала «Спорт в нашей семье», семейных газет по ЗОЖ, конкурсов по пропаганде ЗОЖ, совместные досуги и развлечения.