

Дошкольный возраст является очень важным для малыша. Ребенок усиленно растет и развивается, именно в это время закладываются основы здоровья и здорового образа жизни. Главными помощниками в этот нелегкий для детей период могут стать лишь педагоги дошкольной образовательной организации и семья. Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическое развитие, культура здоровья, личная гигиена, режим дня, ФГОС, ДОО. Самая важная педагогическая задача — это формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Сегодня в мире гаджетов, родителям нелегко заставить ребенка побегать на улице, сделать зарядку, а тем более задумываться о своём здоровье. Многие родители из-за своей занятости не могут уделить своим детям, столько внимания сколько хотелось бы. Поэтому на воспитателей детских садов ложится ответственность за формирование основ здорового образа жизни своих воспитанников. Здоровье — это состояние полного физического и духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни — направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней путем: закаливания, правильного режима питания, физической активности, соблюдении правил личной гигиены и т. д. Авторы отмечают (В. Г. Игнатович, И. В. Кривошеина, В. Г. Кудрявцев, Я. Л. Мархоцкий, И.Новикова, Н. В. Самусева, Е. В. Фролова, и др.), — что система образования имеет большое значение в формировании основ здорового образа жизни — эта проблема не только медицинская, но и педагогическая, ведь грамотно сформированная воспитательно-образовательная деятельность с ребенком зачастую в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. Проблема здоровья всегда была и остается актуальной, ведь с каждым годом процент детей, имеющих отклонения в здоровье, увеличивается все больше и больше, среди дошкольников прослеживается постоянное увеличение уровня заболеваемости. Это связано с негативными явлениями современной жизни: низким уровнем здравоохранения; негативными факторами окружающей среды; многочисленные вредные привычки общества, которые наблюдают дети (курение, алкоголизм, нецензурная лексика, наркомания и т. д.); а также невысокой степенью формирования брака и семьи. Дошкольный возраст для ребенка очень важен, именно в это время дети растут и развиваются, становятся сильнее у них усиленно формируются психические процессы и высшая нервная система. Поэтому многие родители и педагоги сталкиваются с такими трудностями как: перемены настроения у ребенка, плаксивость, невнимательность при выполнении заданий, неусидчивость, быстрая утомляемость. У детей этого возраста закладываются основы здоровья и здорового образа жизни, культуры здоровья, физического развития. В дошкольной образовательной организации главными условиями формирования здорового образа жизни являются: соблюдение режима дня: виды деятельности нужно четко распределить (прием пищи, игровая деятельность, познавательная деятельность, прогулка на свежем

воздухе, сон, физическое развитие) правила личной гигиены: (умываться, чистить зубы, мыть руки после прогулки и перед каждым приемом пищи, быть опрятным, пользоваться только своей расческой и т. д.) здоровое питание: (фрукты, овощи, рыба, мясо, каши и т. д., здоровая нежирная пища) сбалансированное питание. Для повышения уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни, педагоги дошкольного учреждения проводят с детьми беседы, после чего, для закрепления проводят опрос, например: 1) Что такое здоровье? 2) Что нужно делать, чтобы быть здоровым? 3) Какие вредные привычки вы знаете? 4) Какая еда полезная, а какая вредная? 5) Что вы знаете о своем организме? и т. д. Также важно отметить, что каждое дошкольное образовательное учреждение работает на основе — это: Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) в котором учитываются: – индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, – возможности освоения каждым ребёнком Программы на разных этапах её реализации. – охрана и укрепление психофизического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;(1) Основная образовательная программа ДОО: программа разрабатываемая, утверждаемая и реализуемая в дошкольном образовательном учреждении (группе). ООП разрабатывается в соответствии с ФГОС ДО, с учетом соответствующих примерных ООП ДО. Парциальные программы ДОО (дополнение к ООП): это занятия и методики, направленные на развитие мелкой моторики, чистой речи, формирование понимания языка и языковых форм, развитие ассоциативного мышления. Таким образом, можно отметить, что процесс формирования ЗОЖ сопоставим с активным (подвижным) образом жизни, соблюдении правил личной гигиены, а также режима дня, правильного (сбалансированного) питания, Здоровый образ жизни формируется в ходе режимных моментов, групповых занятий, прогулок на свежем воздухе, в трудовой и игровой деятельности.

Литература: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 года № 1155, зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) режим доступа://www/firo.ru/? page_id=11678 Новикова, И. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с. Кудрявцев, В. Г., Егоров, Г. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Г. Кудрявцев, Г. Б. Егоров. — М.: Линка-Пресс, 2000. — 296 с.