**МДОУ Нагорьевский детский сад.**

**Доклад  *«Воспитание культуры здорового образа жизни у дошкольников».***

Старший воспитатель:

Соколова Е.А.

с.Нагорье 2013г.

Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет…». Наше будущее – это наши дети. А на сегодняшний день, по данным Министерства Здравоохранения и социального развития РФ, состояние здоровья детей в стране резко ухудшается: снизилось количество детей 1 группы здоровья и увеличилось количество 2 и 3 групп здоровья.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

Ребенок проводит в детском саду 67 % дневного времени. Именно поэтому мы считаем, что любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь Детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями здорового образа жизни. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ неотъемлемой частью жизни людей.

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.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей ), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Рассмотрим кратко основные задачи работы по данному направлению каждого участника процесса:

Заведующая ДОУ и старший воспитатель – контроль за созданием необходимых условий работы, организацией педагогического процесса, консультации, контроль.

Педагог-психолог – научное изучение и методическая разработки по данной проблеме, проведение практических занятий, консультаций для коллектива ДОУ, выявление особенностей детей и сообщение их педагогическому коллективу в целях учета в работе.

Воспитатели – учет особенностей детей, проведение закаливающих процедур, включение по возможности элементов оздоровления в образовательный процесс и режимные моменты.

Медицинский персонал ДОУ – выявление особенностей детей и их сообщение воспитателям, проведение профилактических мероприятий, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

Инструктор по физическому воспитанию – учет особенностей детей, проведение закаливающих процедур, использование на занятиях соответствующих возрасту детей двигательных упражнений и оздоровительных методик, проведение консультаций, практикумов для педагогов и родителей.

Музыкальный руководитель – учет особенностей детей, включение по возможности элементов оздоровления в образовательный процесс, повышение психоэмоциональной устойчивости через объяснение особенностей музыки, ее влияния на эмоциональное состояние человека.

Обслуживающий персонал – соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований.

Родители – использование дома упражнений гимнастики, элементов занятий, закаливающие процедуры, учет особенностей ребенка, повышение психоэмоциональной устойчивости.

Следует отметить, что в первую очередь, каждый участник процесса должен быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям и остальным участникам педагогического процесса.