

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как актуальная проблема современного образования.

Дошкольный возраст является одним из наиболее ответственных периодов в жизни ребенка. Именно на данном этапе закладывается начало здорового образа жизни, правильного физического развития, вырабатывается интерес к физической культуре и спорту. В настоящее время одна из главных задач стоящая перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья[1].

Таким образом, одной из приоритетных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы должна быть направлена на решение данной задачи и включать в себя овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [5].

Результативность развития основ здорового образа жизни косвенно связана с отзывчивостью детей в данном процессе. Одним из значительных показателей является развитие у дошкольника активной позиции по отношению к своему здоровью.

Процесс развития интереса к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста неразрывно связан с двигательной активностью, как сильным и стимулирующим фактором умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Именно, на основе интереса детей дошкольного возраста к физической деятельности следует учитывать сформирование умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на сохранение здорового образа жизни.

Результат оздоровления детей дошкольного возраста зависит от осмысления сущности здоровья, факторов и процессов, которые основывают это состояние. Уточнение сущности индивидуального здоровья дает возможность решить вопрос о путях и возможностях оздоровления дошкольников.

В основе формирования здорового образа жизни заложен принцип взаимодействия и взаимозависимости каждой из клеток, тканей, системы органов. В организме человека нет изолированных подсистем, каждая из клеток, органов и систем зависимы друг от друга и действуют взаимосвязано. При правильном взаимодействии физических функций организма наступает гармония в слаженной работе всех клеток физического тела. Именно такое положение устанавливает здоровье. Это не только отсутствие внешних проявлений болезни, но и состояние внутренней и внешней гармонии, когда структуры организма функционируют в оптимальном режиме.

Здоровье является сложным динамическим процессом, который тесно связан с образом жизни человека. По результатам современных исследований, проведенных научными центрами различных стран, здоровье человека примерно на 8-10% зависит от медицины, на 15-20% – от состояния окружающей среды (экологического фактора), на 18-20% – от биологических факторов (наследственность), решающим же фактором является образ жизни человека (около 50-58%). Недостаток двигательной активности, эмоциональная неуравновешенность, лишний вес, чрезмерное употребление лекарственных препаратов, вредные привычки, условия труда и т. п. принуждают организм все чаще задействовать адаптационно-компенсаторные механизмы, теряя при этом свои жизненные силы.

Здоровый образ жизни содержит в себе основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. [3].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Правильный двигательный режим важен тем, что для современного человека систематическое занятие физкультурой и спортом имеет исключительное значение. Даже у здорового человека, если он не тренирован и ведет «сидячий» образ жизни, не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и много других органов, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему [5].

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Гигиена включает в себя рациональный режим дня, правильный уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особенное значение имеет и режим дня. При соблюдении правильного и строгого режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования, позволяющий создать оптимальные условия для работы и отдыха, так же соблюдение правильного режима дня способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и возобновления сил. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни.

Последующей составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Целесообразное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, влияет на сохранение здоровья, повышенной работоспособности и продолжению жизни.

Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под воздействием температурных влияний с помощью естественных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Закаленный человек легче переносит физические и психические нагрузки, меньше устает, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Таким образом, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения работоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Основа здорового образа жизни содержит в себе следующие смысловые элементы: рациональная учебная или трудовая деятельность с элементами научной ее организации; самосовершенствование личностно значимых качеств человека; самоорганизация, базирующаяся на полноценности распорядке дня, рациональном отдыхе и разумном сочетании различных форм оздоровительной деятельности; оптимальном двигательном режиме для поддержки развития органов биологических систем человека, его жизнедеятельности и профилактики заболеваний; психологическая подготовка как основа профилактики стрессов, выработка положительных эмоций, обучение методикам психорегуляции своего состояния; личное поведение, направленное на предупреждение и борьбу с вредными привычками; рациональное и сбалансированное питание как основа правильного развития систем организма; полноценный сон, предупреждающий физическое и умственное переутомление.

Формирование основ здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, дневной сон. Подвижные и спортивные игры является любимым занятием детей дошкольного возраста. Интересное содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и

внимание каждого ребенка. Хорошо развитая общефизическая подготовка ребенка дошкольного возраста создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. [4].

Одна из главных задач воспитателя – это помочь ребенку дошкольного возраста сформировать потребность в сохранении и укреплении своего здоровья. Но прежде, чем это произойдет, необходима упорная работа взрослых, их терпение, выдержка, а также огромное желание вырастить своего ребёнка здоровым.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 472 с.
2. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни // Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2015. – №2. – С. 40-49.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]// URL: <https://минобрнауки.рф.pdf> (дата обращения 17.11.2018)
4. Чернаярова О.Д. Здоровый образ жизни – экология души / О.Д. Чернаярова, Т.А. Тришкина / Классный руководитель. – 2016. – № 5. – С. 32-39.
5. Шадилилов Ю.Ш. Здоровый образ жизни: социально-гигиенические и экологические проблемы / Ю. Ш. Шадилилов. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 2014. – 392 с.