

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Ни для кого не секрет, что проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с античных времен. Я не могу не согласиться с мнением великих философов тех времен, утверждающих, что человек сам обязан заботиться о своем здоровье и стремиться поддержать его.

Следует отметить тот факт, что актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни. На мой взгляд, в современном мире на состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: ухудшающаяся экологическая обстановка, увеличение числа неполных семей, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, а также технология воспитательно-образовательного процесса.

Нам следует помнить, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и функциональных систем организма. В этот период закладываются основные черты личности ребенка и формируется характер. Из этих фактов можно сделать вывод о том, что на этом этапе важно сформировать осознанную потребность детей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

К сожалению, последнее время мне приходится наблюдать тот фактор, что большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья. Дело в том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Около 25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы. Увеличивается число детей с отклонениями органов пищеварения и

сколиозом. Помимо этого, многие дети приходят в школу со слабо развитой моторикой рук, отсутствием усидчивости и неумением переключаться с одной деятельности на другую. Нельзя отрицать, что у детей с ослабленным здоровьем наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что, конечно, отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Я абсолютно согласна с тем, что сегодня сохранение и укрепление здоровья детей является одной из приоритетных задач детского сада. Исходя из этого нам следует понять, что включают в себя компоненты здорового образа жизни детей?

Начнем с того, что при правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что в свою очередь создает наилучшие условия для его работы и восстановления, способствуя укреплению здоровья.

Во-вторых, особенно велика в детском возрасте роль питания и является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Здесь следует отметить, что именно рациональное питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и состояние здоровья ребенка, а также повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

В-третьих, нельзя отрицать, что активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Закаливание, на мой взгляд, способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Следует признать, что при его систематическом проведении со временем улучшится деятельность организма ребенка,

увеличится сопротивляемость к различным заболеваниям и повысится выносливость организма.

Наконец, психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка, несомненно, во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. В связи с этим, необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей.

Исходя из выше сказанного, я могу сделать вывод, что охрана и укрепление здоровья, а также воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов и родителей. В связи с этим, они обязаны организовывать разностороннюю деятельности детей, направленную на сохранение их здоровья и реализацию комплекса воспитательно-образовательных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.