

**«Формирование здорового
образа жизни
у дошкольников»**



Выполнил: Афанасьева М.В.

Екатеринбург
2022



Актуальность

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Актуальность

Приоритетность профилактики здоровья неоднократно подчеркивалась в выступлениях Президента РФ, Премьер-министра РФ, Министра здравоохранения и других высших должностных лиц. Ежегодно возрастает государственное финансирование профилактических программ. Фактически вся система государственной политики в области охраны здоровья граждан направлена на то, чтобы сместить акценты системы здравоохранения от лечения к профилактике.

Конституция Российской Федерации.

В ст. 38 говорится, что «материнство и детство, семья находятся под защитой государства»;

Ст. 39 гарантирует «социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности»;

Ст. 41 является основной, посвященной проблемам здоровья.

Ст. 42 гарантирует право на благоприятную окружающую среду

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов.

Здоровье населения – это медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, психическое, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей.

Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.

Индивидуальное здоровье – динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды.

Общественное здоровье – медико-социальный потенциал развития общества, включающий физическое, репродуктивное, психическое и духовное здоровье, измеряемый показателями состояния здоровья населения.

Санитарное просвещение

– это система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на распространение среди населения знаний и навыков, необходимых для охраны и укрепления здоровья, предупреждения болезней, сохранения активного долголетия, высокой работоспособности, воспитания здоровой смены.

Конечная цель санитарного просвещения универсальна: улучшить качество жизни, предупредить преждевременную смертность, болезни, потерю трудоспособности.

Промежуточная цель: сформировать здоровый образ жизни.

Ближайшая и специфическая цель: применить обучающие стратегии для облегчения индивидуальных и коллективных действий, ведущих к сохранению здоровья.

Направления санитарного просвещения

Информационное направление. Цель: распределение медицинских и гигиенических знаний всеми средствами, в первую очередь, средствами массовой информации.

Образовательное направление включает разработку и реализацию программ гигиенического воспитания и обучения для разных групп населения.

Координация деятельности различных общественных групп и структур, усилия которых направлены на поддержку политики укрепления здоровья.

Непосредственное участие специалистов по санитарному просвещению в разработке и реализации индивидуальных или групповых потребительских программ оздоровительной или профилактической направленности.

Компоненты 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.

4.Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе

Принципы формирования здорового образа жизни

Биологический принцип предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений, а также ритмичным.

Социальный образ жизни предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению.

Основные направления

1. Создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирования потенциала общественного здоровья.
2. Преодоление, уменьшение факторов риска здоровью.

Основные элементы здорового образа жизни

Двигательная
активность

Рациональное
питание

Половое
воспитание

Пребывание на
свежем воздухе

Закаливание

Отказ от вредных привычек

Оптимальный режим
труда и отдыха

Личная и общественная
гигиена

Факторы, определяющие здоровье

Образ жизни

Система
здравоохранения

Внешняя среда
(экология)

Генетические
факторы

Возрастные особенности формирования ЗОЖ у дошкольников

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития.

Возрастные предпосылки:

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Аспекты здорового образа жизни дошкольников

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок.

- **Эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями.
- **Интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.
- **Духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Формы двигательной активности

Организованные формы:

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке);
3. активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья);
4. индивидуальная и дифференцированная коррекционная работа;
5. профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Самостоятельные формы: подвижные игры и физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности: утром, после завтрака, между занятиями, после сна, на 1 прогулке, на 2 прогулке.

Методические приемы

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги; игры-забавы;
- психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж.

Формирования ЗОЖ в условиях ДОУ

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Необходимо помнить, что правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие ДОУ и семьи должно носить системный характер. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы. Для того чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты с родителями.

Заключение

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются *образование и просвещение* в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Это также и *воспитание* – долгий и трудный процесс педагогического воздействия на человека на всем протяжении его роста и развития, становления его личности, характера, в том числе формирование установки на здоровый образ жизни. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

Рекомендации по здоровому образу жизни

Для прочной мотивации готовность к здоровому образу жизни должна быть устойчивой. Для этого необходимо следующее:

- концентрироваться на положительных моментах — лучше чувствует себя человек, отказавшись от рюмки или сигареты или начав бегать по утрам;
- брать пример с людей, которые уже приобщились к правильному образу жизни и достигли позитивных результатов;
- вознаграждать себя за позитивный результат, например, покупать что-то приятное в качестве приза за два месяца, проведенные без курения;
- выбрать из своего окружения человека, который тоже хочет изменить жизнь к лучшему и идти к общей цели вместе.

Образ жизни человека — в руках его самого. Вера в свои силы и устойчивая мотивация приведет его к желаемой цели — крепкому здоровью и долголетию.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

