**Здоровье детей дошкольного возраста.**

***Аннотация****: актуальность данной статьи определяет необходимость формирования здорового образа жизни в дошкольном возрасте и является серьезной проблемой, которую можно решить в дошкольном учреждении.*

В древние времена еще Сократ говорил, что если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Известно, что здоровье – это важнейшая составляющая благополучия человечества, одно из важнейших прав человека, а также одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Реформы в системе здравоохранения, уменьшение профилактической работы, безграмотность современных родителей негативно повлияли на здоровье детей. Наблюдая за детьми и их родителями у себя в детском саду, я убедилась, что большинство семей ведут нездоровый образ жизни. Они мало двигаются и бывают на свежем воздухе, неправильно питаются, имеют вредные привычки. А дети, как известно, повторяют за своими родителями.

Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя, - неустанно повторял В. А. Сухомлинский в своей "Школе радости". От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умстввенное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей. Большинство бесед с родителями весь дошкольный период,- это беседы о здоровье малышей.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от здравоохранения и на 50% -от образа жизни. На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять свое здоровье.

 Жизнь в современном мире предъявляет высокие требования к состоянию здоровья людей и особенно маленьких детей. Сегодня проблема здоровья особенно остро встает в дошкольном и школьном возрасте. Рождение больных детей не только медицинская проблема, но социальная и педагогическая. Именно в детстве можно привить ребенку полезные привычки, которые останутся на всю его жизнь.

 По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей за последние десятилетия ситуация ухудшилась. К тому же снизилось количество детей с первой группой здоровья. Даже у себя в детском саду я наблюдаю эту статистику: на 25 детей в группе только один-двое детей имеют первую группу здоровья. Увеличилось количество детей, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья (вторая группа здоровья), и с хроническими заболеваниями,(третья группа здоровья).

 Здоровье каждого из нас закладывается с малых лет. Организм ребенка гораздо чувствительнее к влиянию окружающей среды, чем у взрослого человека. От общего здоровья ребенка зависит его работоспособность, выносливость, сила, умственное развитие, прочность знаний, духовная жизнь.

 Первые семь лет жизни ребенка характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма. Малыш рождается с набором определенных наследственных свойств и качеств. Но это является лишь базой развития, а важнейшими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка с первых дней его жизни. .

 А. Шопенгауэр, немецкий философ, говорил, что девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем.

 Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими, является одной из важнейших. Поэтому правильно поставленной воспитательной работой может считаться только та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей.

 В. А. Сухомлинский в своем труде "Сердце отдаю детям" сообщает нам ,что главная причина отставания детей в учебе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное. Скрытые, замаскированные детской живостью, подвижностью недомогания и заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья.

 Единственным радикальным лечением в таких случаях, как убеждает нас Сухомлиский, является изменение режима труда и отдыха: продолжительное пребывание на свежем воздухе, сон при открытой форточке, ранний подход ко сну и ранний подъем, хорошее питание.

 Живя в современном мире мы задумываемся, что нашим детям грозит опасность малоподвижности, поэтому необходимо найти новые возможности для повышения двигательной активности детей. Прежде всего, воспитатель сам должен относиться с уважением к спорту, например, зимние виды спорта открывают много возможностей для удовлетворения потребности ребенка в движении. Наряду с этим, для успешного физического развития детей необходима совместная работа детского сада и семьи. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастет здоровый, любящий спорт человек. Быть в движении- одно из важных условий физической закалки. Дети любят бегать и прыгать.

 В детском возрасте с 3 до 7 лет закладываются прочные основы здоровья, которые оказывают влияние на дальнейшее развитие личности. В современном мире к ребенку предъявляются слишком высокие требования, выполнять которые может только здоровый ребенок. Здоровый образ жизни влияет на состояние физического, психического, нравственного здоровья, а также на физическое и духовное развитие детей. Привычка вести здоровый образ жизни, выработанный с детства, определяют всю дальнейшую жизнь человека.

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»,утверждал в 19 веке Джон Леббок, и мы с ним согласимся.

Отсюда следует, что основная задача по укреплению здоровья детей в детском саду это формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и о здоровье как о главной ценности. Эта задача является условием условием для полноценного развития детей и обеспечения их нормальной жизни в современном обществе.

Формирование представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни находится в тесной взаимосвязи с охраной их здоровья и жизни. Правила по охране здоровья и жизни ребенка изложены в методических письмах и специальных инструкциях для дошкольных работников. В детском саду регулярно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Реализация работы по приобщению детей к здоровому образу жизни у детей в условиях детского сада  осуществляется через занятия, через игру, через режим, прогулку, самостоятельную деятельность, индивидуальную работу.

Применяются следующие методические формы: беседы и рассказы воспитателя, рассматривание иллюстраций, картинок, моделирование различных ситуаций, заучивание стихотворений, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, дидактические игры, игры-забавы, игры-тренинги, психогимнастика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, физкультминутки, самомассаж.

Детская книга, художественное слово - важное средство воздействия на ребенка. Поэтому, кроме рассматривания картинок, иллюстраций и бесед воспитатели широко применяют художественную литературу. После прочитанной книги углубить ее воспитательное воздействие сможет именно беседа.

Также важное место занимают игры, пальчиковые и кукольный театры, прослушивание аудио дисков, фланелеграф и т.д. При проведении работы применяют поощрение, похвалу, положительную оценку.

Как показывает практика, эффективные результаты дает правильно составленный режим дня. При соблюдении сбалансированного режима дети становятся более спокойными, активными, они не отказываются от еды, быстро и спокойно засыпают, спят крепко, просыпаются бодрыми, в группе отсутствует плач и возбуждение.

Огромное значение для здоровья детей имеют оздоровительные силы природы:

* постоянные прогулки на свежем воздухе;
* походы;
* экскурсии;
* водные процедуры;
* солнечные и воздушные ванны;
* закаливание;
* витаминотерапия;
* Фитотерапия.

Дошкольник должен находиться на улице ежедневно не менее трех часов. Нахождение на воздухе, босохождение, активное занятие физкультурой на воздухе, сон при открытой форточке - всё это моменты закаливания, активно применяющиеся в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни.

Через прогулки, экскурсии в лес, походы, игры и развлечения на свежем воздухе дети получают необходимый опыт, учатся наблюдать и заботиться о собственном здоровье.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Укреплению здоровья и приобщения ребенка к здоровому образу жизни содействуют гигиенические средства:

* Личная гигиена.
* Правильное мытье рук.
* Проветривание.
* Режим питания.
* Влажная уборка.
* Во избежание утомления ограничение уровня нагрузки.
* Обучение детей элементарным правилам здорового образа жизни.

Вырабатывание представлений дошкольников о здоровом образе жизни находится в тесной взаимосвязи с охраной их жизни и здоровья. Эти правила по охране здоровья и жизни ребенка изложены в методических письмах и специальных инструкциях для дошкольных работников. В детском саду регулярно осуществляется контроль медицинскими работниками за состоянием здоровья детей, а для его укрепления проводятся специальные профилактические мероприятия.

Особое место уделяется работе с родителями, поскольку именно семья играет важную роль. Она вместе с дошкольным учреждением является основной социальной структурой, которая обеспечивает укрепление и сохранение здоровья детей, приобщает их к здоровому образу жизни. Как отмечает Н.И. Доронова, ни одна даже самая лучшая методика и программа не сможет гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Таким образом, реализация работы по формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения осуществляется через режим дня, через занятия, прогулку, игру, самостоятельную деятельность, индивидуальную работу. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Литература:

1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 109 c.
2. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
3. Сильченко М. Формирование привычек здорового образа жизни. // Дошкольное воспитание. – 2006. - №3. – С.69.
4. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1988. – 224 с.
5. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста. // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.