Формирование основ культуры здоровья дошкольников

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового

образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Реализация задач, модели формирования основ культуры здоровья достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания. Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей, необходимо использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями. Такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, оформить информационные уголки здоровья "Вот я – болеть не буду", "Как я расту", проводить консультации, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.