Педагогическая статья

«Береги здоровье смолоду!»

 *«****Береги здоровье смолоду****!»* — эта пословица имеет глубокий смысл.

Как же сохранить и укрепить **здоровье**? Совет один — вести **здоровый образ жизни**.

**Здоровый** образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению **здоровья**, профилактике болезней и несчастных случаев.

Формирование **здорового** образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему **здоровью**.

В современном обществе отношение к **здоровью стало меняться**: модно не курить, не пить, не употреблять наркотики, а модно заниматься спортом. Большинство людей понимают, что только **здоровье** дает возможность реализовать свои самые заветные планы: создать семью и иметь **здоровых детей**.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня **здоровья детей**, формирование навыков **здорового образа жизни**, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний.

**Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению **здоровья** детей в детском саду являются формирование у них представлений о **здоровье** как одной из главных ценностей жизни, формирование **здорового образа жизни**. Мы, **педагоги**, объясняем детям, как необходимо следить за своим **здоровьем**, стараемся формировать навыки личной гигиены, рассказываем о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, **здоровая пища**, вводим такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**.

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к **здоровому образу жизни**, поддержанию и укреплению своего **здоровья**. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед **родителями** и **педагогами**. Именно в это время нужно начинать формирование основ **здорового** образа жизни у дошкольников.

Проблема сохранения жизни и **здоровья** детей сегодня стала приковывать к себе пристальное внимание. Задача дошкольного воспитания состоит в том, чтобы каждому дошкольнику создать условий для наиболее полного раскрытия его возрастных возможностей и способностей, в организации **педагогического процесса**, **сберегающего здоровье** ребенка и воспитывающего ценностное отношение к **здоровью**.

Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться **педагогами совместно с семьей**. Так как **именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенк**а. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального **педагога** также необходимо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.

Мы знаем, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как: усидчивость, умение контролировать свои эмоции, способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

И поэтому перед педагогами и, **в первую очередь перед родителями,** ставится задача: сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического **здоровья малыша**. Родителям особое внимание необходимо уделять таким составляющим **здорового** образа жизни дошкольников как:

- Соблюдение режима дня.

- Соблюдение двигательной активности *(прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.)*

- Правильное питание.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков.

- Уделять внимание закаливанию. (Формировать способность организма противостоять простудным заболеваниям)

- Сохранение психического **здоровья детей***(необходимо заботится о профилактике неврозов у детей.)*

**Здоровый** образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему **родители** и **педагоги учат детей**, должно применяться ими в реальной жизни.

Таким образом, **семья и детский сад**, каждый обладая своей особой функцией, дают ребенку полный социальный опыт и правильно представление о **здоровье**, его сохранении.