



Консультация

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»

Важность дошкольного возраста для здоровья и развития

Дошкольный возраст – это критически важный период для закладки основ физического и психического здоровья. До семи лет организм ребенка активно развивается, формируются его функциональные системы, закладываются ключевые черты личности и характер. На этом этапе крайне важно привить детям знания и практические навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни.

Сегодня приоритетом в дошкольном образовании является улучшение здоровья детей, формирование у них привычек здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярной физической активности. Часто у детей наблюдается недостаток таких качеств, как усидчивость, способность к контролируемому напряжению, умение управлять своими эмоциями и легко переключаться между различными видами деятельности.

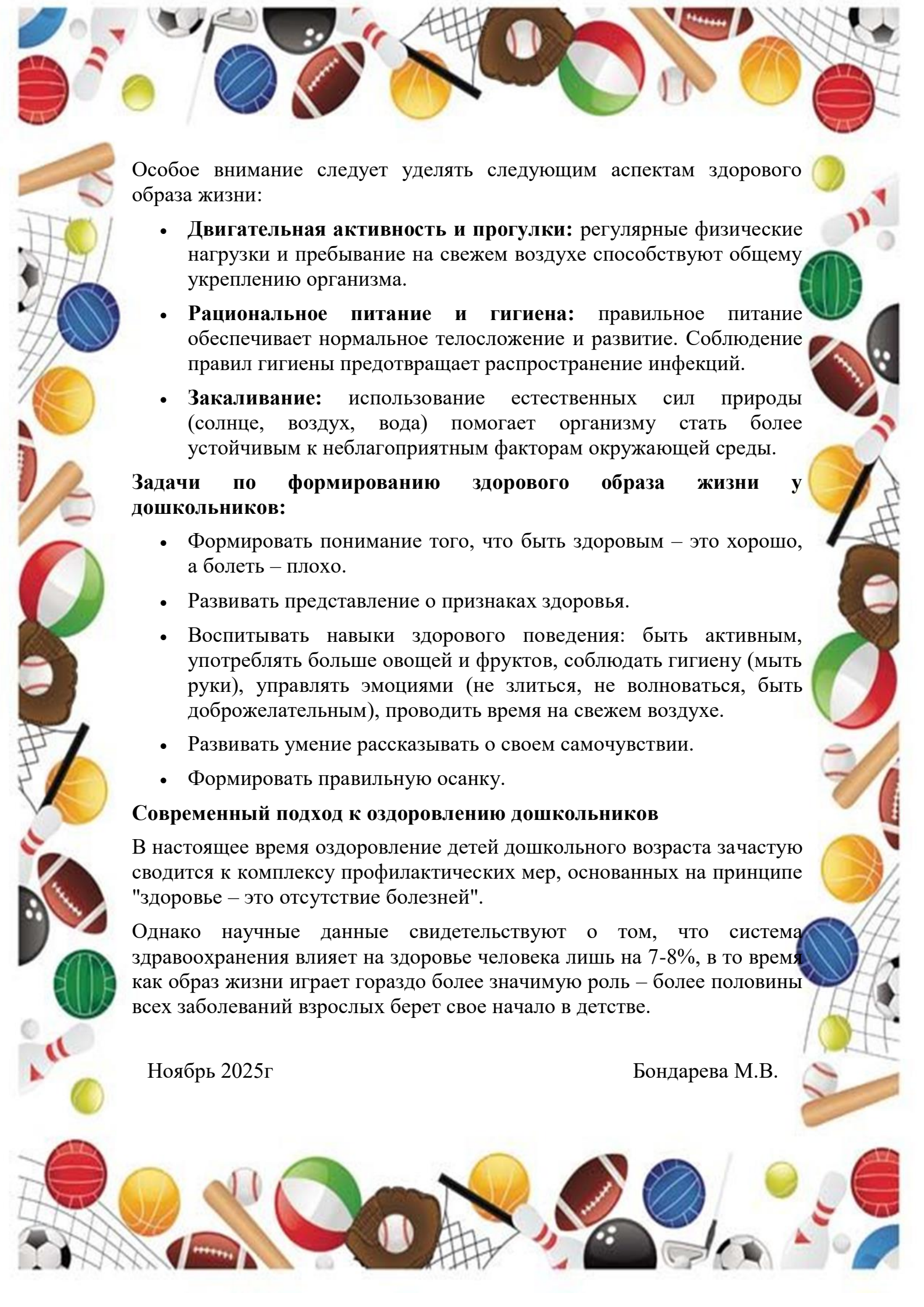
В связи с этим возникает необходимость создания комплексной системы, интегрирующей оздоровительные мероприятия в образовательный процесс. Такой подход позволит эффективно сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Здоровье как основа благополучия

Здоровье – это не просто отсутствие болезней. Это состояние оптимальной работоспособности, эмоционального благополучия и, что самое главное, фундамент для будущего благополучия личности. Поэтому главная задача детских садов – сформировать у детей понимание здоровья как одной из высших жизненных ценностей.

Педагоги и родители должны научить ребенка делать правильный выбор в любой ситуации, отдавая предпочтение тому, что件оздно для здоровья, и отказываясь от вредного. Необходимо с раннего возраста прививать ребенку ответственное отношение к своему здоровью.

Для достижения этих целей требуется создание целостной системы, направленной на сохранение физического, психического и социального благополучия ребенка.



Особое внимание следует уделять следующим аспектам здорового образа жизни:

- **Двигательная активность и прогулки:** регулярные физические нагрузки и пребывание на свежем воздухе способствуют общему укреплению организма.
- **Рациональное питание и гигиена:** правильное питание обеспечивает нормальное телосложение и развитие. Соблюдение правил гигиены предотвращает распространение инфекций.
- **Закаливание:** использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) помогает организму стать более устойчивым к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Задачи по формированию здорового образа жизни у дошкольников:

- Формировать понимание того, что быть здоровым – это хорошо, а болеть – плохо.
- Развивать представление о признаках здоровья.
- Воспитывать навыки здорового поведения: быть активным, употреблять больше овощей и фруктов, соблюдать гигиену (мыть руки), управлять эмоциями (не злиться, не волноваться, быть доброжелательным), проводить время на свежем воздухе.
- Развивать умение рассказывать о своем самочувствии.
- Формировать правильную осанку.

Современный подход к оздоровлению дошкольников

В настоящее время оздоровление детей дошкольного возраста зачастую сводится к комплексу профилактических мер, основанных на принципе "здоровье – это отсутствие болезней".

Однако научные данные свидетельствуют о том, что система здравоохранения влияет на здоровье человека лишь на 7-8%, в то время как образ жизни играет гораздо более значимую роль – более половины всех заболеваний взрослых берет свое начало в детстве.

Ноябрь 2025г

Бондарева М.В.