

Формирование основ здорового образа жизни

В России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременно и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Развитие дыхательного аппарата
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становления функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. Только совместными усилиями специалистов разных областей знаний (медицины, физической культуры и спорта, психологии) можно решить эту сложную проблему.

Каковы пути решения проблемы?

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся:

- перестраиваем мышление на здоровый образ жизни;
- пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физ.воспитания, гигиена и др.);
- овладеваем оздоровительными системами и технологиями в области физ.культуры;
- приобретаем и закрепляем практические навыки ЗОЖ (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т.п.)

2. Второй аспект – работа с родителями:

- Проведение «ликбезов» по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы и т.д);
- Практических семинаров;
- Семейных соревнований «папа, мама, я – спортивная семья»;
- Дней открытой двери и др.мероприятий.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

Когда надо начинать?

Здесь и сейчас. Каждый наш шаг можно оценивать с точки зрения здоровья: как мы сидим (осанка, положение ног) , каков наш настрой (хотя бы на сегодняшние цели). Можно сделать упражнения, даже не вставая со стула (для мышц брюшного пресса, ног, спины и т.д)

Первое время придется контролировать себя постоянно. Когда же эти навыки здорового образа жизни (здорового отношения к себе) войдут в привычку, они станут необходимыми как глоток свежего воздуха.

На сегодняшний день основной целью физ. воспитания на любом этапе онтогенеза провозглашено *формирование физической культуры личности*. Начало этого процесса приходится на ранний и дошкольный возраст.

Двигательная активность дошкольников должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок, костей – движения способствуют развитию и всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка.

Следовательно, умственное и двигательное развитие – это два связанных друг с другом процесса.

Кроме этого, элементарные начальные знания по гигиене, анатомии, режиму дня, соотношению работы и отдыха, закаливанию организма можно непосредственно передавать ребенку в ходе физкультурных занятий, утренней гимнастики, на прогулке и т.д.

Конкретизируя задачи физ.воспитания детей дошкольного возраста в контексте его основной цели – формирования физической культуры личности, можно выделить *специфические и общепедагогические.*

I Специфические задачи

1. Оздоровительные задачи:

- Обеспечивать всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- Способствовать функциональному развитию органов (сердце, легкие и др.) и систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и др.);
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы;
- Закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики закаливания;
- Способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния у детей.

2. Образовательные задачи:

Формировать и совершенствовать у дошкольника жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д);

Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, биомеханике движений, технике выполнения различных упражнений, правилам соревнований по спортивным играм и т.д

II Общепедагогические задачи

1. Воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

2. Способствовать развитию воли, целеустремленности.

3. Формировать позитивные качества характера.

4. Способствовать эмоциональному развитию детей.

5. Воспитывать эстетические потребности личности ребенка.

Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие наибольшую интеграцию познавательной и двигательной деятельности.