

Проблема воспитания культуры здоровья образовательного процесса в ДОУ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

В настоящее время в нормативных документах Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для детей. Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название «вредные привычки», широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы. Управление здоровьем должно стать главным рычагом профилактики. Человек должен не только знать о болезнях и причинах их появления, он должен с раннего детства приобретать практические навыки саморегуляции состояния и функций своего организма.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Первые же понятия по ЗОЖ к ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а нескольких факторов.

Что же такое культура здоровья? Многие специалисты, давая определение культуры здоровья, на первый план выдвигают её физическую составляющую, забывая при этом о социально-психологической и духовно-нравственной составляющих этого понятия. Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Сущностью культуры здоровья является умелое управление человеком своими жизненными силами даже тогда, когда отсутствует прямая вероятность болезни. Процесс формирования культуры здоровья связан с процессами воспитания и обучения.

Приоритетом дошкольного учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. На базе детского сада созданы все условия для

полноценного физического развития и оздоровления детей. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе должны быть оборудованы физкультурные уголки: в них все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. В дошкольных группах детского сада созданы «уголки здоровья», где дети получают знания валеологического характера.

Формирование у детей стойких стереотипов здорового поведения определено участниками образовательной среды в качестве стратегической задачи. Для её решения разработан своеобразный Кодекс Здоровья – свод правил здорового поведения и культуры здоровья в организованной детской среде. Среди них наиболее популярные, которые пользуются спросом в детском сообществе:

- **Люби много двигаться, занимайся спортом.**
- **С охотой выполняй физические упражнения, ощущай радость от движений.**
- **Будь всегда в хорошем настроении, чаще улыбайся.**
- **Учись и люби закаляться.**
- **Занимайся ежедневно физическими упражнениями.**
- **Помогай своим лёгким дышать свежим воздухом: гуляй на участке, во дворе своего дома.**
- **Употребляй овощи и фрукты.**
- **Выполняй режим просмотра телепередач, занятий на компьютере.**
- **Своевременно ложись спать, пробуждай свой организм зарядкой, повышай физическую силу, бодрость духа.**
- **Соблюдай чистоту и порядок там, где играешь, где занимаешься, где отдыхаешь.**

Как показывает педагогическая практика, подобная программа здорового поведения способствует появлению положительной динамики сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника. Более того, ребёнок охотно включается в полезные дела, рационализирует свою деятельность, проявляет ответственность к своему здоровью и здоровью других, стремится поддерживать и сохранять здоровье.