**Еделева Татьяна Ивановна**

**МБДОУ «Детский сад №10 «Тополек», Московская область, д. Степаньково**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И СЕМЬЕ**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. Одной из сторон данного процесса, должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В это время у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В период дошкольного детства важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического.

Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 – от внешних условий (среда), т.е. в итоге от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Проведенное процентное соотношение показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста и их родителей [3, с.25].

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети – это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания многих наук, в том числе и о своем организме. На этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Российское общество ныне переживает период существенного обновления всех сфер. Жизнь меняется настолько быстро, что людям непросто отследить происходящие изменения и легко и естественно приспособиться к ним. В особенно сложном положении оказываются дети дошкольного возраста, которым приходится постоянно адаптироваться к новым жизненным условиям.

Это обуславливает необходимость поиска путей совершенствования дошкольного образования, в том числе создания благоприятных условий для гармоничной и всесторонне развитой личности.

В связи с этим современные родители активно ищут различные способы воспитания интеллектуально развитого ребенка. Анализ литературных источников, изучение деятельности дошкольных образовательных учреждений свидетельствуют о том, что большинство родителей ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей посредством посещения ими разного рода кружков, например английского языка и раннего математического развития; причем, иногда это происходит в ущерб физическому развитию детей. А ведь именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, интеллект, память, внимание и другие, физические и психические способности, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Особенно важно интеллектуальное развитие дошкольника, которое идет параллельно с физическим. Именно в процессе их параллельного совершенствования у ребенка формируются двигательные действия и положительные установки на будущую учебную деятельность в школе. От физического развития во многом зависит и психическое развитие.

Эта связь особенно хорошо видна, когда рассматриваются возрастные особенности психического развития. Детский организм, как известно, не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте организм человека отличается своими особенностями, которые и определяют его жизнедеятельность, специфику физической и умственной деятельности. С ростом ребенка особенности эти переходят в качества, характерные для организма взрослого человека (Л.И. Пензулаева).

Проблема влияния двигательной активности, а значит, и физической культуры на умственное развитие человека впервые была поднята физиологами. Такие ученые, как И.П. Павлов, А.С. Батуев, П.С. Купало, П.К. Анохин, И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, Э.Ш. Айрапетьянц, внесли неоценимый вклад в ее изучение. И.П. Павлов разработал принцип изучения функций мозга как целостной единицы, который стал главенствующим в дальнейших исследованиях. П.С.Купало изучал системность работы больших полушарий, а П.К. Анохин – системную организацию функций. И.М. Сеченов говорил о наличии двигательного анализатора и о том, что «мышечное чувство» не только усиливает все другие ощущения, но и объединяет их. В.М. Бехтерев огромную роль в целостной деятельности мозга отводил именно двигательной активности. Э.Ш. Айрапетьянц и А.С. Батуев сделали вывод об особой роли двигательного анализатора, о том, что формирование любого нового рефлекторного акта непременно связано с центральным звеном двигательного анализатора. Вопрос о значимости физического воспитания для успешного обучения детей в школе интересовал таких педагогов, как А.А. Тарасова, Н.Т. Терехова, Т.С. Яковлева, М.А. Рунова, О.Г. Аракелян, Э.С. Вильчковского, Л.В. Карманова, Г.В. Сендек [2, с.65].

На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни является объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, А.А. Покровский, Г.И. Царегородцев и др.).

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у старших дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения [1, с.43].

В настоящее время стоит остро вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Особую тревогу вызывает физическое здоровье детей на этапе их подготовки к школе. Низкий исходный уровень здоровья в этом возрасте самым неблагоприятным образом сказывается на процессе адаптации детей к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения способности к освоению школьной программы. Между тем известно, что здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Детство – ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Важный субъект начального звена системы – семья как основа психотелесного здоровья ребенка. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка строится на следующих основных положениях: соблюдение единства целей и задач при воспитании и формировании основ здорового образа жизни детей; систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы коллектива; индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей; взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Литература:

1. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 2. - с. 58.

2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.

55. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 254 с