



От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Великая ценность каждого человека — здоровье. Вырастить ребенка сильным, здоровым, крепким — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться. Именно поэтому в ФГОС ДО, одной из первых задач стоит: охрана и **укрепление физического и психического здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

Педагоги должны не только давать качественные знания своим воспитанникам, но и формировать у них сознательную установку на **здоровый образ жизни**, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром. Забота о **здоровом** образе жизни - это основа **физического и нравственного здоровья**, а обеспечить **укрепление здоровья** можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Что же представляет понятие «Здоровье»? **Здоровье**, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровье человека** - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их психического и физического здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика эмоционального неблагополучия.

### **Физическое и психическое развитие ребенка**

Дошкольное детство – период от рождения до поступления в школу – является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного **физического и психического развития ребенка**, первоначального формирования **физических и психических качеств**, необходимых человеку в течение всей последующей жизни, качеств и свойств, делающих его человеком. Крепкий, **физически** полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается **психически**. Даже незначительные нарушения в состоянии **здоровья** влияют на эмоциональную сферу ребенка и в том случае, если удастся поддержать положительные эмоции, самочувствие его улучшается и наступает быстро **выздоровление**.

**Физи́ческое разви́тие** — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, **развитие** органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребенка в **определённом** периоде детства.

Именно в **дошкольном** возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. В этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Идея здоровьесбережения, усвоения детьми ценностей и норм здорового образа жизни должна быть определяющей в физкультурно-оздоровительной работе любого ДОУ.

Физкультурно-оздоровительная работа является одним из основных направлений работы дошкольного учреждения. Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту. Сохранение и укрепление здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

**Психическое развитие дошкольника** происходит через формирование следующих психических функций:

1. **Восприятие.** Оно становится более осмысленным, совершенным и целенаправленным. Отдельно в дошкольном восприятии можно выделить ярко выраженные произвольные действия – рассматривание, наблюдение и поиск. Происходит также активное усвоение системы сенсорных эталонов.
2. **Мышление.** Его тесная взаимосвязь с восприятием позволяет говорить о наглядно-образном мышлении, столь характерном для всех дошкольников. Своеобразная детская логика ничуть не мешает дошкольникам рассуждать правильно и успешно решать достаточно сложные задачи. Для этого ребенок должен запомнить задачу, а также ясно себе представить и понять её условия. Наилучшие результаты дети демонстрируют, когда делают определенные выводы, основываясь на собственном опыте.
3. **Память.** Дошкольный возраст наиболее благоприятен для её развития. Если в младшем дошкольном возрасте детская память произвольна (скорее, эмоциональна), то, начиная со среднего дошкольного возраста, формируется произвольная память. Целенаправленное и сознательное запоминание чего-либо от эпизодических проявлений становится неотъемлемой частью игр, выполнения определенных поручений или процесса подготовки к школе.
4. **Речь.** С интенсивным ростом словарного запаса формируется звуковая сторона речи, усваивается грамматический строй и особенности произношения.

Психическое развитие дошкольников нередко связано с легкой истощаемостью и повышенной ранимостью. Воздействие окружающего мира на ребенка может оказаться слишком сильным и стать причиной нежелательных нервных реакций. Проведя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытать серьезные психические

нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными. Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Для **укрепления физического и психического здоровья детей** мы используем следующие формы работы с детьми:

- Соблюдение норм СанПиНа.
- Соблюдение всех режимных моментов;
- Занятия по физической культуре;
- Утренняя гимнастика;
- Беседы и игры о здоровом образе жизни; расширение знаний о возможностях здорового человека;
- Двигательная деятельность на прогулке;
- Гимнастика после сна;
- Самостоятельная двигательная активность детей;

- Физкультурные праздники и досуги;
- Подвижные и спортивные игры;
- Физкультминутки;
- Формирование культурно – гигиенических навыков;
- Закаливание;
- Последовательное чередование умственной и двигательной активности детей;

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

Большая работа проводится по вовлечению родителей в совместную работу. Педагоги и специалисты нашего сада организуют:

Консультация *«Советы для родителей и их подвижного ребенка»*

Семинар – практикум *«Что Вы знаете о **здоровом образе жизни**»*

Круглый стол *«Зарядка, которую хочется делать»*

Родительское собрание *«Растим **детей здоровыми**»*

Дни открытых дверей, открытые просмотры **оздоровительных** мероприятий в режиме дня.

Оформление папок, ширм: *«**Здоровье детей в наших руках**», «**Здоровье детей**»*

Оформление информационного стенда *«**Здоровый ребенок - в здоровой семье**»*

Оформление фото – стенда *«**Здоровые** дети – счастливые дети»*

Соревнования *«**Малые спортивные игры**»*

Конкурс стенгазет *«....»*

Развлечение *«**День здоровья**»*

Спортивные развлечения, посвященные Дню защитника Отечества.

И т. д.

## Заключение

Все мы, взрослые, и педагоги, и родители, хотим видеть детей здоровыми и умными, послушными и успешными, хорошо **физически развитыми**. И мы совместно готовы прикладывать усилия для его претворения в жизнь. Это, конечно, хорошо, но, главное – за всем этим не забыть: прежде всего дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров **физически и душевно**, гармонично **развиваться**, в полной мере **разворачивая свои возможности**. Главное – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и **развитыми** не только интеллектуально, духовно, но и **физически**.

Здоровье – это дар, оно дается один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь.