**Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста**



Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста

**Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста**

**Здоровье** – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента **здоровья в дошкольном детстве**, трудно **сформировать в будущем**. Сохранение и укрепление **здоровья** ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – **дошкольного**.

**Культура здоровья** – это наука о закономерностях **формирования и сохранения здоровья**.

**Дошкольное** детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и **оздоровительным мероприятиям**, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в **дошкольном** образовательном учреждении.

  

Известно, что **здоровье**, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Наша **основная** задача привить ребёнку необходимость быть **здоровым – значит активным**, дееспособным. Мы призваны воспитать у **дошкольника** уважение к собственному **здоровью** и желание его беречь. Важно **сформировать у детей** базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической **культурой и спортом**.

Реализация задач, модели **формирования основ культуры здоровья** достигается в режимных процессах, через воспитание **культурно**-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

**Культуру здоровья дошкольника** мы рассматриваем как социализацию **дошкольника**, подготовку его к деятельности по охране и укреплению **здоровья**, **основанную** на представлениях и опыте, которые приобретаются в педагогическом процессе в ДОУ и семейном воспитании.

Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей **культуры здоровья**, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.



Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что **формирование культуры здоровья**держится на трёх китах: педагоги, ребёнок, семья.

Одним из обязательных условий воспитания **культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи**. В работе с семьей по **формированию потребности в здоровом образе жизни у детей** необходимо использовать как традиционные, так и более активно нетрадиционные **формы работы с родителями**, такие как **информационные бюллетени**, рекламные буклеты, выпуск журнала "**Здоровье**", тематические выставки, библиотека **здоровья**, **оформить информационные уголки здоровья**"Вот я – болеть не буду" "Как я расту", проводить консультации, встречи *«за круглым столом»*, родительские собрания с привлечением **физкультурных** и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

**Дошкольное** учреждение и семья призваны в **дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни**, используя различные **формы работы**

И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность **здоровья**, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно **формировать**, сохранять и приумножать свое **здоровье**

"**Здоровье — это вершина**, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить **детей** покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.



 ***Российская Федерация***

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад комбинированного вида №57»***

***муниципального образования***

***г. Братска***

**Консультация для педагогов**

**Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста**

Составила

 Бойкова А.А.

 воспитатель I кв.к.

 г. Братск 2016г