Ишеева Р.Ш., МБДОУ№11

г.Мурманск, Россия

**Здоровый образ жизни, как предпосылка и необходимое условие в развитии дошкольника в условиях крайнего севера**

***Аннотация.*** *В статье рассматривается проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в условиях Севера в ДОО. Раскрыты формы и методы, способствующие решению поставленной цели.*

Isheeva R. Sh., MBDOU№11

N. V. Yurchenko, supervisor

Murmansk, Russia

**HEALTHY LIFESTYLE AS BACKGROUND AND A NECESSARY CONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF PRE-SCHOOLERS IN THE FAR NORTH**

***Abstract.*** *The article discusses the problem of teaching personal interest of each person in a healthy way of life in the North in the OED. Disclosed forms and methods that contribute to solving the given goal.*

В последние годы является особенно актуальной проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально — демографических групп населения России, а особенно дошкольников. Как считают ученые это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением вредных привычек. [1] Многочисленные научные исследования свидетельствуют, что рост отклонений в состоянии здоровья совпадает с периодом пребывания детей в дошкольных учреждениях. С каждым годом наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Особенно остро эта проблема обозначена на Севере. В нашем регионе климатические условия представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов воздействия на детский организм. По мнению автора … Назрела необходимость широкого привлечения дошкольных образовательных учреждений к решению важной национальной проблемы — сохранения и укрепления здоровья детей путем создания условий для их гармоничного развития и для систематического проведения профилактической и оздоровительной работы, вовлечения родителей в этот процесс. [1] Ученые высказываются, что не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. [2]

В свое работе мы убедились, что у детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни. По мнению психологов, происходит активное развитие психических процессов, растет самооценка, формируется чувство ответственности за свои поступки. В данный период заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии детей. Они овладевают навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности сохранять и демонстрировать правильную осанку, дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения. Поэтому мы в своей работе сделали упор на формирование навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. В связи с этим возникла необходимость создания кружка «Крепыши» и разработки программы адаптированной к условиям Крайнего Севера. В его основу положено разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни. Работа кружка идет в 3 направлениях.

Первое направление - это познавательная деятельность, где дети получают первоначальные знания и представления о человеке, способах укрепления и сохранения здоровья, через беседу, чтение познавательной литературы, игровую деятельность. Подобраны игры: дидактические, творческие и на психоэмоциональную сферу («Полезно - вредно», «Хорошо - плохо», «Умей попросить о помощи», «Что бы ты сделал, если…»; «Реклама», «Ласковое имя»; «Волны»; «Море волнуется…» и др. Для проведения НОД составлены беседы - «Чистота — залог здоровья», «Движение — основа жизни» и др., специалистами ДОУ разработаны сценарии мероприятий («Путешествие в страну Счастливию», «Письмо от Почемучки», «К нам пришёл Незнайка», «Письмо заболевшему товарищу» и др. В режимных моментах использовался народный фольклор. Подобрали художественные произведения (А. Барто «Я расту», К. Чуковский «Мойдодыр», «Девочка Чумазая», С. Маршак «Великан» и др.), иллюстрации («Я и моё тело», «Я и мои чувства, настроение, эмоции», «Я и моя безопасность» и др.).

Второе направление имеет профилактическое содержание и называется «Шагаем за здоровьем». Оно объединило в себе ряд здоровьесберегающих технологий. Одним из важных направлений этого раздела является «Скандинавская ходьба», которая способствует приобретения навыка контроля над телом: согласованное правильное движение рук, ног, ловкость, развитие мелкой моторике. А самое важное, скандинавская ходьба проводится на улице, что дает не маловажный эффект закаливания и способствует становления иммунитета. По итогам проведённой работы сравнительный анализ состояния здоровья детей показал, что целенаправленная, систематическая работа по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, обеспечила низкие показатели детской заболеваемости.

Третье направление включает работу с родителями. В ДОУ работаетсемейно-оздоровительный клуб «Клуб выходного дня» с 2015 года. Встречи проходят 1 раз в месяц. Участники – заинтересованные родители всех возрастных групп. Они получают консультативную помощь по оздоровлению детей, рекомендации по методике выполнения движений, комплексы упражнений, памятки.

Совокупность этих мероприятий позволяет приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить их знания об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, а так же помогает в создании условий для развития двигательных навыков ребенка дома.

Наши прогнозируемые результаты нашли свое подтверждение:

* воспитанники и родители с желанием занимаются и участвуют во всех спортивных и физкультурных мероприятиях;
* заболеваемость детей не ухудшилась, а имеет тенденцию к снижению;

Таким образом, наличие комплексного подхода к формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, а также достаточная профессиональная компетентность педагогов в вопросах валеологии и высокая активность родителей в жизнедеятельности ДОУ в полной мере способствуют оздоровлению дошкольников в условиях Севера.

**Библиография:**

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома – М.: 2007 -61с

 2. Куркина И. Б. Здоровье — стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах, — СПб: Образовательные проекты; 2008, с.3