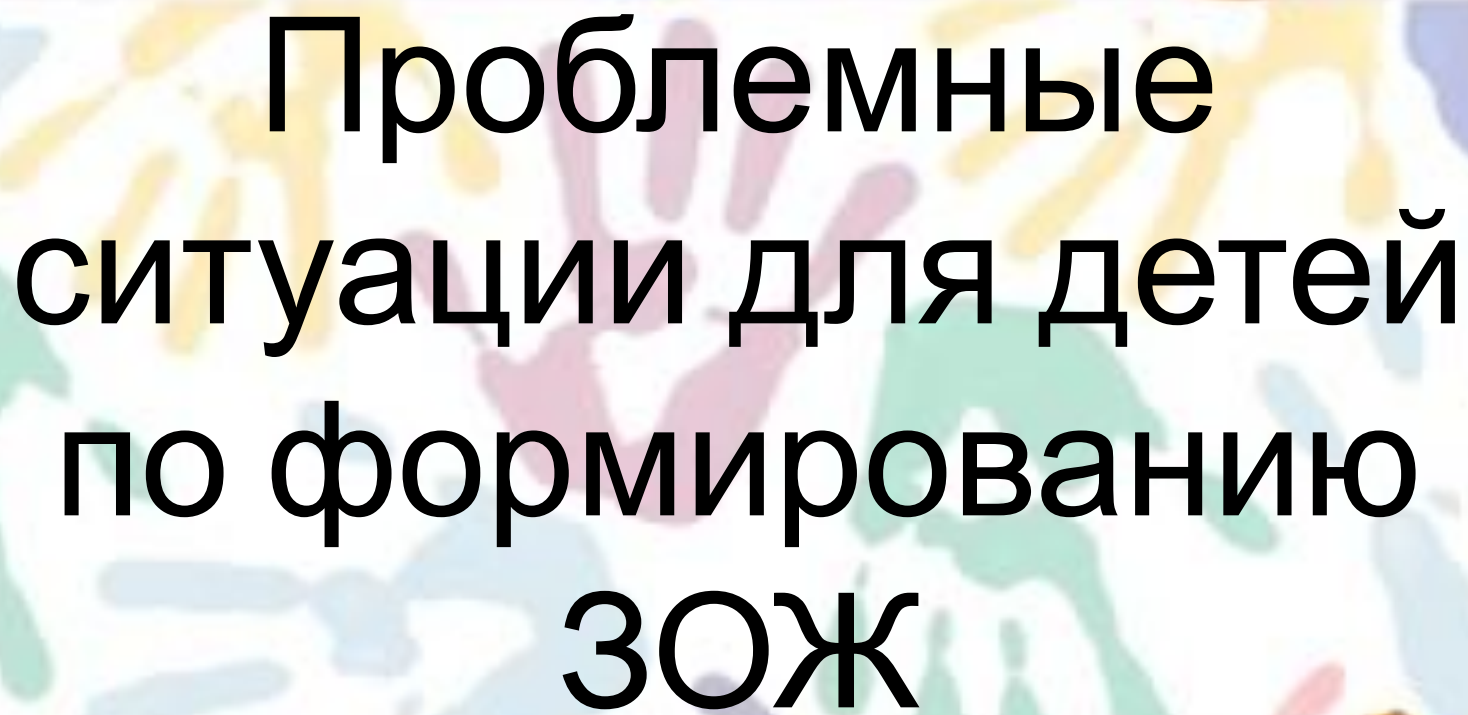


**Проблемные  
ситуации для детей  
по формированию  
ЗОЖ**



- В настоящее время проблемой здорового образа жизни обеспокоено не только население, но и правительство. Однако, какой бы то ни было действующей концепции, в настоящее время нет. Воспитатели, педагоги, врачи, да и сами родители, зачастую сталкиваются с проблемой формирования здорового образа жизни у детей, так как если здоровый образ жизни не будет сформирован с детства, то во взрослом состоянии практически уже будет невозможно что-то сделать.

Здоровый образ жизни изначально начинает формироваться в семье, а затем в различных учебно-воспитательных учреждениях.

Проблемы формирования здорового образа жизни в семье весьма неоднозначны. Здесь, прежде всего, играют роль мировоззрение и образ жизни самих родителей. Здорово, когда с пелёнок малыша закалывают, отдают заниматься спортом, приучают соблюдать режим сна и бодрствования. Но, если посмотреть объективно, то таких семей очень мало.

Карьера и зарабатывание денег отодвигают здоровье ребёнка на второй план. Хорошо, если его отдадут в руки хорошей няни, но такое случается довольно редко. Однако это еще не совсем печальная перспектива для малыша.



Наиболее остро проблема формирования здорового образа жизни встаёт в так называемых, неблагополучных семьях. Алкоголизм, наркомания, безработица – всё это абсолютно несовместимо с воспитанием ребёнка. Дети из таких семей, как правило, оставлены «на произвол судьбы». Самое благоприятное для них – это детский дом, хотя большинство туда не попадают – они просто бродяжничают. Подрастая, ребёнок попадает в детский сад. Проблемы здорового образа жизни здесь решаются по-разному, опять-таки, всё зависит от самого дошкольного учреждения, а еще больше от воспитателей, которые там работают. Во многих областях есть детские сады, которые оборудованы всем необходимым для развития у детишек крепкого здоровья – это бассейны, спортивные площадки, специализированные залы для занятия лечебной физкультурой. Но это, к сожалению, единичные учреждения...





- В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных.
- Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

- Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье.
- Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал: «Здоровье человека определяет воспитание...», а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

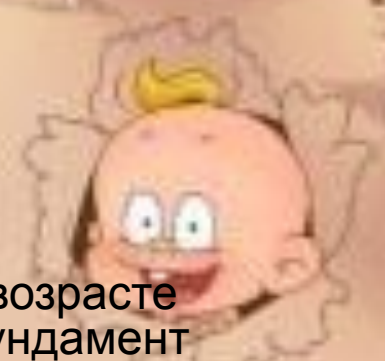


# Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой.

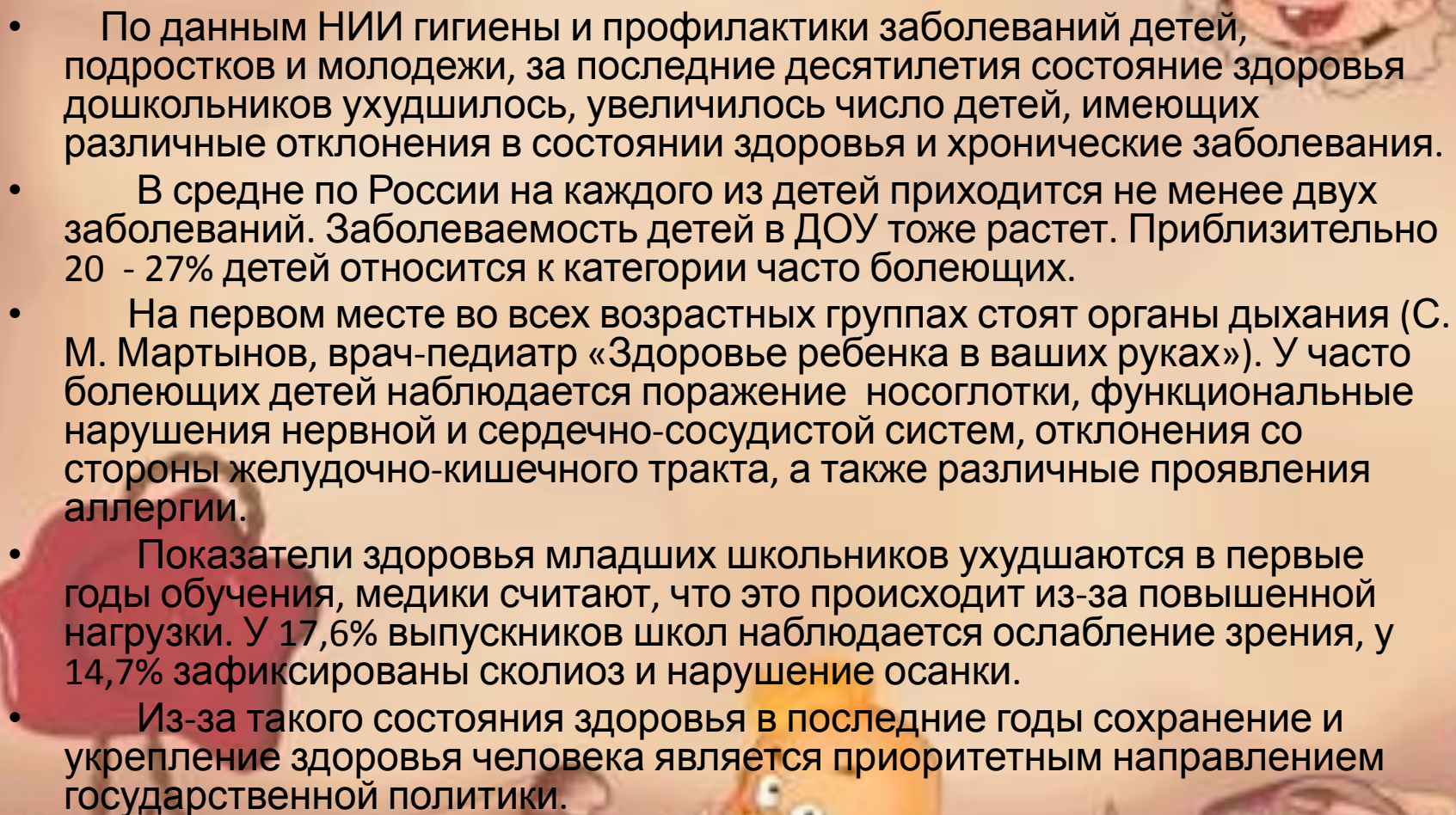
- Бесспорно, чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие.
- Очевидно, что становление привычки к здоровому образу жизни обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.
- В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

- Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии заболеваний в данный момент. А ведь критериями здоровья является предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое.

- В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. («Концепция дошкольного воспитания»).



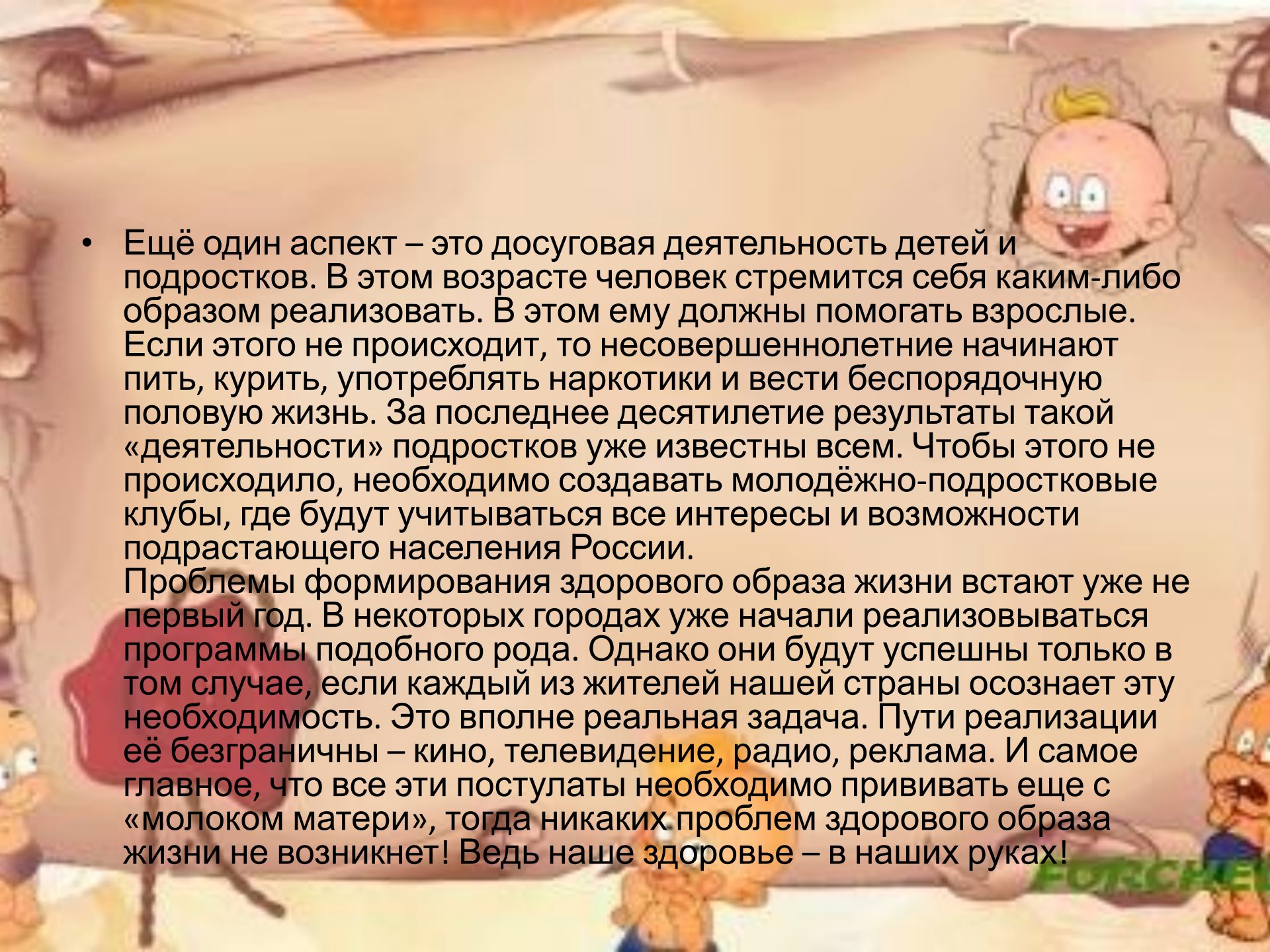
FORCHE

- 
- По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания.
  - В среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний. Заболеваемость детей в ДООУ тоже растет. Приблизительно 20 - 27% детей относится к категории часто болеющих.
  - На первом месте во всех возрастных группах стоят органы дыхания (С. М. Мартынов, врач-педиатр «Здоровье ребенка в ваших руках»). У часто болеющих детей наблюдается поражение носоглотки, функциональные нарушения нервной и сердечно-сосудистой систем, отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта, а также различные проявления аллергии.
  - Показатели здоровья младших школьников ухудшаются в первые годы обучения, медики считают, что это происходит из-за повышенной нагрузки. У 17,6% выпускников школ наблюдается ослабление зрения, у 14,7% зафиксированы сколиоз и нарушение осанки.
  - Из-за такого состояния здоровья в последние годы сохранение и укрепление здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики.



- На сегодняшний день наша задача – становление у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни. А для этого необходимо:
- Развивать у детей навыки личной гигиены;
- Формировать у дошкольников элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращают внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывают о ее влиянии на состояние кожи, зубов и пр.);
- Поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости»;
- Привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организация консультаций, бесед с родителями; обеспечение согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОО и пр.).
- Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что воспитание здорового ребенка было и остается актуальной проблемой образования и медицины.



- 
- Ещё один аспект – это досуговая деятельность детей и подростков. В этом возрасте человек стремится себя каким-либо образом реализовать. В этом ему должны помогать взрослые. Если этого не происходит, то несовершеннолетние начинают пить, курить, употреблять наркотики и вести беспорядочную половую жизнь. За последнее десятилетие результаты такой «деятельности» подростков уже известны всем. Чтобы этого не происходило, необходимо создавать молодёжно-подростковые клубы, где будут учитываться все интересы и возможности подрастающего населения России.

Проблемы формирования здорового образа жизни встают уже не первый год. В некоторых городах уже начали реализовываться программы подобного рода. Однако они будут успешны только в том случае, если каждый из жителей нашей страны осознает эту необходимость. Это вполне реальная задача. Пути реализации её безграничны – кино, телевидение, радио, реклама. И самое главное, что все эти постулаты необходимо прививать еще с «молоком матери», тогда никаких проблем здорового образа жизни не возникнет! Ведь наше здоровье – в наших руках!