Хохлова Л.А.,

Столяренко О.А.

**Роль педагога в воспитании культуры здоровья**

**дошкольников и их безопасности**

Отсутствие болезни или физических дефектов еще не означает, что ты здоров, только при полном физическом, психическом и социальном благополучии человек считается здоровым.

Самым ответственным и важным периодом является возраст детей до 7 лет. В дошкольный период необходимо воспитывать привычки к соблюдению здорового образа жизни, потому что именно в это время происходит перестройка детского организма. Это задача является одной из приоритетных, которую надо ставить перед родителями и педагогами. У дошкольников в это время начинают формироваться основы здорового образа жизни.

У детей должна выработаться привычка в любой ситуации уметь отказаться от вредного и использовать только полезное для здоровья. Будущая жизнь, успеваемость в учебе, умение работать долго и продуктивно, все это будет зависеть от состояния детей в период до 7 лет, а также от их психического и физического состояния, их готовности к обучению в системе.

Воспитание чувства ответственности за свое здоровье, правильное отношение к нему детям прививают воспитатели, начиная с самого раннего возраста. В детском саду проводятся разные мероприятия (профилактика и оздоровление) для сохранения и укрепления здоровья детей. Лучше всего если обучение будет интегрироваться с другими областями.

В детских садах должны быть разработаны и соблюдены все режимные моменты, такие как прогулка, занятия физкультурой, оздоровительная гимнастика, закаливание.

Бывает такое, что в дошкольных учреждениях режим дня нарушается, не всегда соблюдается. В связи с этим необходимо усиление оздоровительно-содержательной и воспитательной направленности распорядка дня. У детей дошкольного возраста есть основные потребности организма , такие как прием пищи, сон, игры на свежем воздухе и для того чтобы их качественно решить, необходимо иметь знания в области культуры и владеть навыками здорового образа жизни.

В детских садах в режиме дня сочетаются периоды игр и сна. Одним из главных источников развития и здоровья для детей дошкольного возраста является полноценный сон. Если дети этого возраста не будут спать, их организм будет быстрее уставать, они будут менее активны как физически, так и умственно снизится внимание. Педагогам необходимо позаботиться о том, чтобы сон детей был спокойным и крепким. Если получается так, что ребенок по какой –то причине не спит, тогда ему надо делать смену активных и спокойных видов деятельности, физические и умственные нагрузки необходимо чередовать. В течение дня двигательная активность должна быть разной интенсивности: так, утром она более спокойная, во время же занятий по физическому воспитанию достаточно высокой.

Самая большая двигательная активность у детей происходит, как известно, на прогулке. Гуляя на улице дети закаливаются, так как дышат свежим воздухом, еще они проявляют свою активность, потому что много двигаются. Воздух содержит много ионов, которые способствуют хорошему самочувствию. Во время прогулки дети получают витамин «Д», который так необходим для здоровья. Движения и физические нагрузки на воздухе, так необходимые для роста и развития ребенка, вносят в копилку детского здоровья особую лепту.

Питание также является основным фактором, определяющим нормальное развитие человека. Для детей очень важно здоровое питание, так как оно влияет на рост, на здоровья.

Еда является главным механизмом для работы всего организма. Для правильного роста и развития всего организма необходимо здоровое питание. У детей дошкольного возраста обмен веществ в организме проходит более быстро, по отношению к взрослым. Это происходит из-за того, что дети много гуляют, активны, расходуют много сил.

Еда детей должна быть правильной, в ней должно содержаться все необходимое для организма.

При недостатке определенного количества пищи, у детей могут развиваться разного вида болезни (низкий гемоглобин, полное истощение организма).Также надо знать и то, что при большом употреблении еды, желудок растягивается, нарушается работа всего организма, все это приводит к набору веса.

Для поднятия аппетита детей, необходима прогулка, на которой дети бегают, играют, дышат воздухом, что и приводит, к желанию есть.

Правильно организованное питание положительно влияет на жизнедеятельность, гармоническое развитие физических и духовных сил, здоровье и выполняет профилактические функции против развития заболеваний

Еще одно, немаловажное средство для закаливания – это сама природа, т.е. солнце, воздух и вода. Благодаря им, у детей развивается реакция на разные изменения температуры. Такие дети редко болеют, они физически развиты и хорошо едят. Закаливание будет играть роль важного средства укрепления здоровья только в том случае, если оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей

Развития детей дошкольного возраста необходимо рассматривать по овладению знаниями и навыками гигиенической культуры и правил поведения. Бытовые процессы должны нести детям необходимые знания о здоровом образе жизни: зачем умываться, чистить зубы, мыть руки, бывать на воздухе; почему надо полоскать рот после еды, пользоваться салфеткой и т.п.

Таким образом, система работы, включающая двигательную активность, закаливание, питание, прогулки, соблюдение режима дня позволяет укрепить здоровье ребенка и приобрести соответствующие знания к собственному здоровью, что обеспечивает успех формирования навыков здоровья детей дошкольного возраста.

Из всего этого можно создать памятку для педагога

Памятка для педагогов

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.