

**Голошевская Ирина Александровна**

**Иванова Ольга Вадимовна**

*Студентки 3 курса, Института детства НГПУ*

**Кузнецова Альвина Яковлевна**

*Научный руководитель: д-р филос. наук, профессор НГПУ, Новосибирский  
государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск  
Россия*

## **"ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"**

Данная статья посвящена проблемам и задачам формирования здорового образа жизни дошкольников. В статье рассматриваются такие понятия как: здоровье, здорового образа жизни, и приведены возможные решения проблемы ухудшения здоровья детей дошкольного возраста.

Сегодня одной из самых приоритетных задач становится сбережение и укрепление здоровья дошкольников, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, поскольку именно здоровые дети могут усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно-полезным трудом. Профилактика детских заболеваний является очень окупаемым капиталовложением, и является более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение детей. Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья дошкольников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни с самого раннего возраста, и должно это происходить непрерывно и целенаправленно. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни дошкольников составляют различные комплексные оздоровительные мероприятия (систематические занятия физическими упражнениями, организация рационального питания, оптимально организованный режим дня и т.д), направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Реформирование системы здравоохранения, а также свертывание профилактической работы, неграмотность и даже иногда нежелание родителей придерживаться здорового образа жизни, различные стрессы приводят подрастающее поколение к тому, что они не понимают важность сохранения и укрепления своего здоровья. Именно задача укрепления здоровья, является необходимым условием для всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности подрастающего организма. Поэтому очень важная и определяющая доля в формировании здорового образа жизни ложиться на педагогические учреждения, а особенно на дошкольное воспитание. Для решения проблемы формирования здорового образа жизни необходимо найти средства, которые способствовали бы сохранению здоровья детей дошкольного возраста, и повышения их уровня культуры здоровья. Педагоги должны своевременно распознать какие-либо отклонения в здоровье дошкольников, так как только своевременное оказание помощи, может предотвратить и предупредить дальнейшие отклонения в развитии. Только человек, который имеет высокий уровень профессионально-этической, валеологической и рефлексивной культуры, и умеющий познать других а также занимающийся самопознанием способен обеспечить положительные результаты в воспитании у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью. Проведение различных «Дней здоровья для педагогов», педагогических советов, способствуют формированию и развитию личностных креативных качеств и способствует повышению компетентности в вопросах здорового образа жизни. Также необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания. В связи с этим возникнет потребность в использовании технологий здоровьесберегающего воспитания детей. Использование данных технологий позволит воспитать детей, у которых будут сформированы ценности здоровья, и будут мотивированы к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей и общества в целом. Ребенок способный оценить свои силы и возможности, будет иметь представления о своей самооценности, и будет чувствовать себя субъектом здоровой жизни. Результатом культуры здоровья ребенка дошкольного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания.

