Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у детей

«Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста».

Л.С. Выготский

Здоровый образ жизни является важнейшим условием гармоничного развития подрастающего поколения. В современных условиях, когда наблюдается снижение двигательной активности детей вследствие цифровизации и роста учебных нагрузок, особое значение приобретает физическая культура как ключевой фактор укрепления здоровья и формирования полезных привычек.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования констатирует: «Социально-коммуникативное развитие направлено на формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе». «Познавательное развитие предполагает формирование первичных представлений о себе, других людях». «Физическое развитие вк.лю.чает ст.анов.ле.ние це.нносте.й здорового об.ра.за жи.зн.и, изучен.ие его элемента.рн.ым.и но.рм.ам.и и пр.ав.ил.ам.и».

Физическая культура — это не только система упражнений и спортивных занятий, но и целостный процесс воспитания, направленный на развитие физических качеств, укрепление организма и формирование позитивного отношения к активности. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют:

-укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

-развитию мышц и опорно-двигательного аппарата;

-повышению иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям;

-улучшению осанки и профилактике гиподинамии.

Кроме физиологического эффекта, физическая активность положительно влияет и на психоэмоциональное состояние ребёнка, снижая уровень стресса и повышая уверенность в себе.

Физическая культура играет важную роль и в воспитательном процессе. Совместные игры, спортивные соревнования и тренировки формируют у детей:

-дисциплину и организованность;

-умение работать в команде;

-чувство ответственности за результат;

-стремление к самосовершенствованию.

Через физическую активность ребёнок учится преодолевать трудности, развивает волю и настойчивость, что в дальнейшем положительно отражается на всех сферах жизни.

Одной из ключевых задач является выработка у детей устойчивых привычек, связанных с движением и активным образом жизни. Регулярные занятия спортом с раннего возраста спо обствуют:

-рациональному распределению времени между учебой и отдыхом;

-осознанному отношению к питанию и режиму дня;

-снижению интереса к вредным привычкам в подростковом возрасте.

Важно, чтобы физическая культура воспринималась не как обязательная обязанность, а как естественная и радостная часть жизни ребёнка.

Эффективность формирования здорового образа жизни во многом зависит от взаимодействия семьи и школы. Родители своим примером могут показать ценность активного досуга, а образовательные учреждения должны обеспечивать разнообразие спортивных секций, кружков и мероприятий, учитывающих интересы и индивидуальные особенности детей. В ра.боте с се.мьей по фо.рм.иров.ан.ию потреб.но.ст.и в здоровом об.ра.зе жи.зн.и у ре.бят необ.хо.ди.мо ис.по.ль.зо.вать ка.к тр.ад.иц.ио.нн.ые, та.к и бо.лее акти.вно нетр.ад.иц.ио.нн.ые фо.рм.ы ра.боты с опекун.ам.и, та.кие ка.к ин.фо.рм.ац.ио.нн.ые бю.ллетен.и, ре.кл.ам.ные бу.клет.ы, ко.нсул.ьт.ац.ии, встреч.и «за круг.лы.м столом», ро.дите.ль.ск.ие со.бр.ан.ия с пр.ив.ле.че.нием фи.зкул.ьтур.ны.х и вр.ачеб.ны.х ра.ботн.иков, спорти.вн.ые се.ме.йн.ые эста.феты.

Таким образом, физическая культура является фундаментом формирования здорового образа жизни у детей. Она укрепляет здоровье, воспитывает морально-волевые качества и формирует полезные привычки, которые остаются с человеком на всю жизнь. Задача общества — создать такие условия, при которых каждый ребёнок будет иметь возможность и желание заниматься физической активностью, сохраняя здоровье и энергию для полноценного развития.

Каждый ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, поэтому важно приучать самому заботиться о своем здоровье, способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков, ознакомление с элементами самоконтроля во время двигательной активности, учить понимать, что и как влияет на самочувствие человека, воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДОУ. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.

Список литературы

1. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.: Академия, 2007

2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова [и др.]. – М.: Гардарики, 2008

3. Касьянова, Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / Шадр. гос. пед. ин-т. – Шадринск: Шадринский Дом Печати