**ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует особо отметить отсутствие у детей очень важных психо-физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Вследствие этого, крайне важно, планировать работу так, чтобы бы происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности семейного воспитания, наследственная предрасполо­женность, социальные условия и др.).

**Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:**

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках;
* привить необходимые санитарно-гигиенические навыки;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* развивать умение заботиться о своем здоровье, здоровье близких;
* вырабатывать навык правильной осанки;
* обогащать знания детей о физической культуре в целом.

Каждый ребенок дол­жен понимать, как важно с детства избе­гать факторов риска для здоровья, вы­брать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. Снижению риска развития хронических заболеваний способству­ет и изменение образа жизни родите­лей (отказ от курения и алкоголя, упо­требление здоровой пищи, обогащен­ной витаминами, увеличение физичес­кой активности, общение с природой).

Работа по укреплению и профи­лактике заболеваний будет успешна лишь при активном взаимодействии родителей, детей и сотрудников дошкольных учреждений.

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

* занятия физкультурой, прогулки;
* рациональное сбалансированное питание, обога­щенное природными витаминными комплексами, добавками, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;
* организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счет сокра­щенного дня, увеличения времени пре­бывания на открытом воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;
* использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэро-терапии и др.);
* профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помеще­ний раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирую­щих средств, индивидуальная профи­лактика);
* организация летнего оздоровитель­ного отдыха с максимальным пребыва­нием на улице и использованием при­родных источников здоровья (открытые водоемы, раз­нообразные циклические упражнения в облегченной одежде в оптимальном двигательном режиме и др.);
* формирование понятия "не вреди себе сам"

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздорови­тельной работы предусматривает стро­гое соблюдение возрастного режима за­нятий, построение занятий с учетом ди­намики работоспособности детей, ра­циональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение ги­гиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образо­вательных учреждений (режимы - све­товой, звуковой и воздушный, цветовое оформление).

Среди множества факторов, оказыва­ющих влияние на рост, развитие и со­стояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени физической активности во многом зависят развитие двигательных навыков, успешность усвоения инфор­мации, память, восприятие, эмоции и мышление. Применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского врача Ж. Тиссо, сказан­ные им почти 200 лет назад: «Движение как таковое может по своему дейст­вию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут за­менить действия движения».

При организации двигательной ак­тивности (ДА) детей, включая и занятия по физическому воспитанию, должны преобладать циклические, прежде всего беговые уп­ражнения во всех видах ДА для трени­ровки и совершенствования общей вы­носливости - наиболее ценного оздо­ровительного качества. Способствуют оздоровле­нию детей подвижные игры, организо­ванные в помещении в течение дня и на прогулках. Дети более заинтересованно относятся к выполне­нию упражнений с музыкаль­ным сопровождением.

В режиме дня рекомендуется исполь­зовать физические нагрузки различной интенсивности. Нагрузки большой ин­тенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятель­ности детей. Все физические упражнения проводят­ся в основном в режиме средней интен­сивности. В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии.

Рекомендуются прогул­ки по маршруту и экскурсии для стар­ших детей 1-2 раза в неделю продолжи­тельностью не более 30—40 минут. Дли­на пути для детей 4-5 лет - не более 1,5 км; для детей 6-7 лет - не более 1,5-2 км в один конец. После каждых 10-15 ми­нут пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 ми­нут, а на конечном пункте — привал на 20-30 минут.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы реализации системы эффективного закаливания сводятся к использованию контрастных воздуш­ных и водных ванн и контрастного ду­ша. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию систе­мы физической терморегуляции в тече­ние всей жизни, начиная с раннего воз­раста.

Воздух – самый доступный закалива­ющий фактор. Способствуют закаливанию и цик­лические упражнения на открытом воз­духе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то вре­мя, должен быть одет так, чтобы испы­тывать ощущения зябкости. Температу­ра воздуха в помещениях для детей до­школьного возраста - 18-20°С.

При наличии чистого травяного по­крытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что не толь­ко оказывает существенное закаливаю­щее действие, но и является профилак­тикой плоскостопия.

На активную двигательную деятель­ность детей должно отводиться не ме­нее 3,5-4 часов в день.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:***

* утренняя гимнастика (ежедневно);
* физкультурные занятия (3 раза в неделю);
* музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);
* прогулки с включением подвижных игр;
* пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
* зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика;
* оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
* физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
* эмоциональные разрядки, релаксация;
* ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
* спортивные досуги, развлечения, (1 раз в месяц)

Кроме всего этого большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. (Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.)

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов  успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй.

Формы работы с родителями:

* родительские собрания;
* беседы;
* наглядная информация для уголков здоровья и родительских уголков;
* открытые занятия;
* совместные спортивные мероприятия.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего следует способствовать развитию у детей самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Литература:

1. Автор: Верейкина И.В., старший воспитатель МБДОУ д\ сад № 62 «Золотой улей», г. Старый Оскол, Белгородская обл.
2. Автор: Золотых И. Н. - инструктор по физической культуре, Белгородская область г. Губкин, МДОУ "Детский сад комбинированного вида N2 "Ромашка".
3. Автор: Кочешкова Е.В., старший воспитатель МДОУ N57, г. Старый Оскол, Белгородская обл.
4. Автор: Исмагилова А. Р., воспитатель I квалификационная категория.