**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

«Здоровье – это состояние полного физического,

психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

(Е. И. Торохова, 1999).

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

•Соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа.

•Правильная организация прогулок и их длительность (сетка занятий составлена с учетом длительности прогулки не менее полутора часов)

•Облегченная одежда в детском саду

•Гимнастика после сна

•Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)

•Солевые дорожки

•Мытье прохладной водой рук по локоть - средний возраст

•Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст

•Летом ходьба босиком по спортивной площадке

•Самомассаж

•Витаминотерапия

•Фитотерапия

•Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

Принцины здоровьесберегающих технологий:

1. принцип «Не навреди!»;

2. принцип сознательности и активности;

3. непрерывности здоровьесберегающего процесса;

4. систематичности и последовательности;

5. принцип доступности и индивидуальности;

6. всестороннего и гармонического развития личности;

7. системного чередования нагрузок и отдыха;

8. постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

9. возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Именно в дошкольный период, у детей закладывается понятие здорового образа жизни и формируется их представление о нем. И если мы, воспитатели гармонично и сбалансировано организуем работу с детьми, то это станет крепким фундаментом в сознании детей на всю жизнь, и впоследствии сослужит их здоровью хорошую службу.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст 4-5 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Для накопления знаний о здоровье, обретения умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, мною разработан цикл познавательных занятий для детей «Заботимся о здоровье вместе», направленных на подготовку ребенка самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Составила картотеку дидактических игр, которые помогали детям лучше усваивать учебный материал. Разработала методические материалы направленные на формирование здорового образа жизни и осознанного отношения к укреплению своего здоровья: минутки здоровья, минутки психологической разгрузки, минутки дыхательной и зрительной гимнастики.

В целях формирования здорового образа жизни в семье активно использую такие формы как родительский тренинг, обмен семейным опытом, круглые столы по обмену опытом, презентации с обсуждением.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группах, альбомы индивидуальной работы с детьми. В группе постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья в ДОУ.

Мне удалось в работе по формированию здорового образа жизни детей сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они помогли в оформлении зоны здоровья в группе и в оснащении физкультурного уголка.

Проделанная работа была направлена на формирование основ здоровой жизнедеятельности детей в системе семья – ДОУ. В результате у детей сформировалась ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

• Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

• Учебно-воспитательный процесс: занятия (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости).

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у детей дошкольного возрасьа.