**Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Среди основных причин сложившейся ситуации заключается в недостаточной осведомленности в вопросах здоровья и здорового образа жизни большей части населения страны, в том числе и детей дошкольного возраста.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому важно создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий и подбор оздоровительных средств.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» так писал В. А. Сухомлинский.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека.

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Предметно - пространственная среда, созданная в группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Ежемесячно проходят занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей.

Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни.

Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

Важным считается использование сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: «Что будет дальше как ты думаешь, если… если есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не расчесываться и т.п. В сюжетно-ролевых играх: «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Продуктовый магазин», «Пожарные» и т.п. закрепляются навыки здоровьеформирования.

**Физкультурные досуги и праздники.**

Дни здоровья, досуги и развлечения являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям.

В работе по формированию ЗОЖ у детей использую здоровьесберегающие образовательные технологии:

медико-профилактические технологии, обеспечивающие организация и контроль питания детей, физическое развитие;

физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники;

психолого-педагогические технологии, обеспечивающие комфортность воспитанников;

учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье;

технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещение родителей;

технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия;

коррекционные технологии, которые включают в себя: технологии музыкального воздействия и сказкотерапия;

**«Бодрящая гимнастика после дневного сна»** - эта форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс **закаливающих мероприятий:** соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Каждое утро начинается с весёлой гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.