**Просветительская работа по формированию здорового образа жизни воспитанников**

Основы **здорового образа жизни** у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах **здорового образа жизни** (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности, и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами *(чистить зубы, мыть руки, делать зарядку)*

Для **формирования** представлений дошкольников о **здоровом образе жизни** необходимы специальные упражнения, укрепляющие **здоровье детей**, система физического **воспитания**. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, **жизнерадостное настроение у детей**, укреплять **здоровье**, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, **формирует их представления о здоровом образе жизни**».

Большое значение для **формирования** представлений дошкольников о **здоровом образе жизни** оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует **воспитатель**, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Процесс **формирования** представлений дошкольников о **здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием** у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, **воспитание** двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, **воспитатель** для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей **работы с ним в группе**, соревнования и т. д.

**Формирование** представлений дошкольников о **здоровом образе жизни** тесно связано с охраной их **жизни и здоровья**. Правила по охране **жизни и здоровья** ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных **работников**. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием **здоровья детей**, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким **образом**, реализация **работы по формированию здорового образа жизни** у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную **работу**, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы **воспитателя**; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок **воспитатели** широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее **воспитательное воздействие**.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, **прослушивание аудио дисков и т**. д.

При проведении **работы** используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место должно уделяться **работе с родителями**. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление **здоровья детей**, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги, для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Практика показывает, что мероприятия по **формированию** основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и **просыпаются бодрыми**.

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые активно используются в **работе по формированию ЗОЖ**.

Итак, процесс **формирования здорового образа жизни** дошкольников связан **сформированием привычки к чистоте**, соблюдению гигиенических требований, с подвижным **образом жизни**, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на **здоровье человека**. **Формирование здорового образа жизни** осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.