**Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников**

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.
Анализируя состояние здоровья детей, мы обратили внимание на то, что при поступлении в наше учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, растет количество де-тей с III группой здоровья, часто болеющих. Основная проблема - низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.
Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.
 Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Компоненты здорового образа жизни:
-правильное питание;
-рациональная двигательная активность;
-закаливание организма;
-развитие дыхательного аппарата;
-сохранение стабильного психоэмоционального состояния.
Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.
Начинать надо с себя, с самосовершенствования: перестроить мышление на здоровый образ жизни; пополнить собственный багаж теоретическими знаниями (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.) Необходимо овладеть оздоровительными системами и технологиями; приобрести и закрепить практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т. п.) .
 В работе используем различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются игры, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, проектная деятельность, викторины, продуктивная деятельность, пешие прогулки, дни здоровья, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.
В режиме дня и в непрерывно непосредственной образовательной деятельности рационально используем двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации) .
 Непосредственную образовательную деятельность используем для формирования представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.
 В ходе физкультурно-оздоровительной работы развиваем физические, психические и нравственные качества детей, воспитываем самостоятельность, творчество.
Воспитывая культурно-гигиенические навыки, формируем привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.
Непрерывно непосредственную образовательную деятельность по ИЗО используем на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.
Музыкальную образовательную деятельность используем для развития у детей правильного дыхания.
Досуги, спортивные праздники способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Использование проблемных ситуаций позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.
Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» формируем у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, работы за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.
Практика показала необходимость применения в дошкольных учреждениях здоровьесберегающих технологий.