**Современные требования и социальные изменения по формированию у воспитанников привычки к здоровому образу жизни в ДОУ**

Общеизвестно, что в системе ценностей любого общества здоровье человека занимает важное место. Проблема здоровья возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры и развитию основных сфер жизнедеятельности человека.

Проблемы сохранения и укрепления детского **здоровья** и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. Согласно закону РФ *«Об****образовании в РФ****»* (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г., дошкольное **образование направлено на формирование общей культуры,** развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, **формирование** предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление **здоровья** детей дошкольного возраста.

В Федеральном государственном **образовательном**стандарте дошкольного **образования***(далее ФГОС ДО)* одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

Так же выделено пять самостоятельных **образовательных областей**, одной из которых является *«Физическое развитие»*, которая включает приобретение опыта в становлении ценностей **здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при **формировании полезных привычек и др.).**

Физическая культура представляет собой наиболее значимый фактор **формирования здорового образа жизни у человека**. Данная отрасль готовит подрастающее поколение к **жизненной практике**.

Доказано, что на физическое состояние и на двигательные способности человека эффективное влияние происходит именно в дошкольном возрасте, так как в этот период интенсивно **формируется**опорно–двигательный аппарат.

Создание традиций ЗОЖ – это то, что должно лежать в основе **здоровьесберегающего** педагогического процесса в **образовательных учреждениях**, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Начиная с дошкольного возраста детям необходимо создавать такую **учебно-воспитательную среду**, которая будет наполнена символикой, знаниями, обычаями, характерными для **здорового образа жизни**. Это будет развивать **потребность к ЗОЖ**, к бережному отношению своего **здоровья** и к приобретению нужных для этого умений и навыков.

Для **формирования здорового образа** у детей дошкольного возраста необходимы специальные упражнения, укрепляющие **здоровье детей**, система физического **воспитания.** Для этого ежедневно в группах дошкольной **образовательной**организации проводится утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, **жизнерадостное настроение у детей**, укреплять **здоровье,** развивать сноровку, физическую силу.

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 перерыве между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует **воспитатель**, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие умения управлять своим телом.

В ДОО постоянно осуществляется медицинский осмотр детей, проводятся профилактические мероприятия для укрепления **здоровья**

Для **формирования ценностей здорового образа жизни** у детей дошкольного возраста используются следующее:

утренняя гимнастика;

бодрящая гимнастика после сна;

подвижные игры;

физкультурные досуги, праздники;

подвижные игры на прогулке.

Довольно часто дети не проявляют интерес к физическим занятиям. По мнению Г. К. Зайцева обусловлено это тем, что эти занятия не вызывают у детей положительных эмоций, так как носят со стороны взрослых зачастую назидательный характер, а также сами взрослые не подают примера младшему поколению. Безусловно, для выполнения физических упражнений, **требуется**прилагать немалые волевые усилия, что является затруднительным для дошкольника, у которого еще эмоционально-волевая сфера не до конца **сформировалась**. Поэтому работу с детьми, направленную на укрепления **здоровья нужно сделать привычной**, легкой и приятной. Исходя из вышеизложенного **приведем современные требования к формированию у детей привычки к здоровому образу жизни :**

Занятия **оздоровительного характера должны :**

- быть систематическими и комплексными;

- вызывать у детей положительные эмоции;

-содержать элементы дидактической игры и двигательных упражнений;

- отражаться во всех режимных моментах дошкольного учреждения (различные физминутки, мероприятия большого масштаба, эстафеты, конкурсы, подвижные игры и т. д.).

Купить **здоровье нельзя**, но приложив усилия, его можно заработать. Для сохранения **здоровья ребенка**, в первую очередь нужны усилия взрослых *(родителей,****воспитателей****, врачей и т. д.)*. Определенный стиль **жизни формируется с ранних лет**. Знания, полученные в детстве станут фундаментом для создания мотивации к сохранению бережного отношения к собственному **здоровью**.

И очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье. В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные **формы работы**.

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом **оздоровительном** и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с **формами оздоровительной работы в ДОО.**

Дни **здоровья**, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда **здорового образа жизни**. Вовлечение родителей в такие **формы досуга**, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада. Выпуски семейных газет *«Путь к****здоровью****»*. Встречи за круглым столом, родительские **собрания с привлечением** специалистов ДОО и медицинских работников.

Совместные походы и туристические прогулки на природу. Индивидуальные педагогические беседы и консультации по вопросам **здоровья.** Наглядная **информация** даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического **воспитания.**

Практика показывает, что мероприятия по **формированию** ценностей [ЗОЖ у детей дошкольного возраста](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh) в ДОО 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.

Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, хождение босиком, сон при открытом окне, активное занятие физкультурой на прогулке — всё это моменты закаливания, которые постоянно используются в работе по **формированию**ценностей ЗОЖ детей дошкольного возраста

Педагогам ДОУ следует помнить, что **формирование ценностей здорового образа жизни** у детей дошкольного возраста включает в себя учет не только физического, но и психического **здоровья детей.**

Поэтому важно знать педагогические показатели психического **здоровья** и благополучия дошкольников, в числе которых следующие: поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям; **социально**приемлемые способы самоутверждения и самовыражения; положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию; равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность; доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Таким **образом**, комплексный подход в **формировании культуры здорового образа жизни** у дошкольников позволит **привить им необходимые привычки и навыки**, которые будут основой для дальнейшей их **жизни.**

Список использованной литературы

1. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по **оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М.** Аркти, 2013.

2. Сластенин В. А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин. М. : ВЛАДОС, 2003. 288 с

3. Федеральный государственный **общеобразовательный**стандарт дошкольного **образования** Приказ Министерства **образования** и науки Российской Федерации *(Минобрнауки России)* от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва.

4. Филиппов В. Н. Человек в концепции **современного научного познания** : Учебное пособие по антропологии. / В. Н. Филиппов. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2012. 380 с.

5. Ясвин В. А. **Образовательная среда** : от моделирования к проектированию. / В. А. Ясвин. М., 2015.