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

 В современном мире одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности, без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому был разработан проект «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» В ходе работы по формированию здорового образа жизни детей старшей группы был подготовлен и реализован комплекс мероприятий. В процессе реализации проекта дети научились заботиться о своем здоровье. У детей сформировались навыки личной гигиены. Ребята научились тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, называть части тела, привилась привычка полоскать рот питьевою водой после приема пищи. Для усвоения детьми элементарных гигиенических навыков, проводились такие мероприятия как:

* просмотр мультфильма «Смарта и Чудо-сумка - Большая тайна, микробы», где дети больше узнали о микробах в повседневной жизни;
* рисование «Вирусы-монстрики»;
* были прочитаны ребятам стихи о микробах;
* велась беседа о гигиене полости рта, где дети научились заботится о своих зубках;
* ежедневно проводились утренняя гимнастика, гимнастика после сна;

 гимнастика для пальчиков;

* физкультурные минутки;
* подвижные игры в помещении и на воздухе;
* физкультурные занятия в группе, в спортивном зале, на улице;
* дыхательная гимнастика;
* мытье рук и лица прохладной водой, самомассаж;
* Су-джок терапия, как нетрадиционная техника пальчиковой гимнастики.

Наиболее любимой деятельностью в детском саду у детей является спорт. Ведь спорт -это неотъемлемая часть здорового образа жизни человека. Что бы заинтересовать и привлечь детей к занятию спортом, педагогом в работе применялись следующие мероприятия:

* показ видеофильма «Все о пользе плавания», «Спортсмены нашего города Бийска»;
* беседа «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»;
* рисование «Мы закаляемся!»;
* рассматривание и лепка спортивного инвентаря для мишки «Тоши»;
* подвижные игры «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?».

В играх дети научились быть ловкими, быстрыми, смелыми. Закрепили умение держать крепко гимнастическую палку, повторять движения, умение бегать быстро и ловко. В группе организован уголок по физическому развитию, где много различного спортивного инвентаря, для профилактики плоскостопия, улучшения кровообращения, укреплению суставов и развитию мышц. Большая картотека «Физкультминуток», «Гимнастики для глаз», «Дыхательной гимнастики».

Немаловажное значение по формированию здорового образа жизни у дошкольников уделялось теме здорового питания. В современной жизни человека, правильное питание играет важную роль. Поэтому с ребятами была организована и проведена такая работа, как:

* беседы на темы:«Овощи и фрукты-полезные продукты», «Вредные и полезные продукты»;
* рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»;
* чтение художественной литературы «Горшочек каши», «Яблоко»;
* пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка»*,*«Ягоды»;
* лепка из пластилина овощей и фруктов.

 В закрепление своих знаний о правильном и полезном питании, дети играли пластилиновыми овощами и фруктами в сюжетно-ролевую игру «Продуктовыймагазин».

Самый интересный, для детей раздел в проекте «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» - это «Семейный Туризм».

## Туристические походы - одна из наиболее активных форм совместного отдыха детей и родителей. В душе каждого малыша живет тяга к приключениям. А поход - это самое настоящее приключение. Такие походы приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, экологически развивают детей. На занятиях, в беседе, дети познакомились с различными видами туризма, рассказали кто такие туристы и зачем нужны нам походы. После просмотра мультфильма о туристах котах- «Спокойной ночи, Шмяк!» дети были замотивированы в творческой деятельности. Очень уж хотелось ребятам почувствовать себя в роли туриста, что и выразили дети в лепке из пластилина. Получилась отличная коллективная работа «Семейный туризм».

## Большую роль в воспитании ЗОЖ у дошкольников играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводилась работа с родителями: индивидуальные беседы, консультации "Детский туризм как средство воспитания дошкольников", «Роль витаминов в жизни ребенка», родительское собрание, где родителям был показан мастер-класс по изготовлению гантели, из бросового материала.

В закреплении работы, по формирования ЗОЖ, с детьми проводилась викторина. Опираясь на полученные ранее знания, дети соревновались в командах. В гости приходил герой - Незнайка, который рассказал о проблеме со здоровьем у жителей Солнечного города. О том, что они не знали, как стать здоровыми и, что для этого нужно делать. Дети с удовольствием отвечали на вопросы, о спорте, полезном и вредном питании, гигиене, закаливании и туризме. Научили Незнайку вести здоровый образ жизни. Дети подчерпнули что -то новое для себя, закрепили знания по ЗОЖ, получили заряд бодрости и положительные эмоции.

Чтобы сформировать желание у детей быть здоровыми, в нашем дошкольном образовательном учреждении планируется и далее вестись работа. Так же, планируется продолжить формирование картотек подвижных игр, физкультминуток, бесед, пальчиковых и дидактических игр.

Интернет ресурсы:
formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-doshkolnikov-v-usloviyah-dou-i-semi-2675112.htm