«**Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**»

**Здоровый образ жизни** - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль **жизни**.

Именно поэтому любое **общеобразовательное учреждение***(и в первую очередь детский сад)* должно стать *«школой****здорового стиля жизни****»* **детей**. Где любая их деятельность будет носить **оздоровительно-педагогическую направленность**, и способствовать воспитанию у ребят привычек, а затем и потребностей к **здоровому образу жизни**, **формированию** навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего **здоровья**.

Что же такое **здоровье**?

Главными составляющими **здорового образа жизни детей являются** :

1. Распорядок дня;

2. Свежий воздух;

3. Двигательная активность;

4. **Здоровое питание**;

5. Психическое и эмоциональное состояние.

6. Правила личной гигиены

Свою **работу с детьми по формированию основ [ЗОЖ провожу](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh)**, используя следующие **формы** : НОД, беседы, дидактические игры.

Систему своей **работы** выстраиваю на соблюдении и систематическом проведение всех режимных моментов.

С самого утра, принимая **детей в группе**, используя групповые и индивидуальные беседы, игры, стараюсь создать бодрое и хорошее настроение у ребят, плавно настраивая их позитивно на предстоящий **рабочий день**.

Например: *«Утро радостных встреч»*, когда вместе с детьми мы желаем друг другу *«Доброго утра»* (с использование мяча или без него, обмениваемся энергией и хорошим настроением, улыбкой.

После установления контакта с детьми, плавно перехожу к выполнению утренней гимнастики.

Утренние гимнастики провожу(под счет, так и со словесным сопровождением. Очень нравятся детям зарядки с современным музыкальным сопровождением. Дети часто проявляют желание, что также положительно сказывается на их настроении.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает **формирование** привычки правильно умываться, вытираться, пользоваться носовым платком, расческой, правильно вести себя при кашле, чихании. Одновременно это и система **своеобразных оздоровительных и образовательных** занятий с детьми по закреплению на практике, проводимых с детьми бесед: *«Чистота тела»*, *«Предметы личной гигиены»*, *«Мой друг носовой платок»*, *«Полезные и вредные привычки»* и другие.

НОД познавательного характера по теме ЗОЖ провожу 1 раз в месяц. На занятиях идёт **формирование представлений детей о человеке**, его организме и **здоровье**, зависимости **здоровья человека от образа жизни**, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомлю **детей** с элементарными знаниями о внешнем строении человека, с **основами** оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести **детей к пониманию того**, что люди должны заботиться о своем теле.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, пальчиковые, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу **детей**. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку **детей в течение дня**.

Я стараюсь ежедневно гулять с детьми, практически в любую погоду.

Пребывание **детей** на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития **дошкольника**. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются.

В прогулки включаю следующие **оздоровительные** мероприятия - подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, индивидуальную **работу на развитие основных движений**, в тёплое время года - игры с водой, ходьба босиком по песку.

Зимой, безусловно, игры со снегом. Эти занятия вызывают у **детей бурный восторг**.

Подвижные игры организую, с учетом **возраста детей**, времени года, погодными условиями: *«Снежинки и ветер»*, *«Воробушки и автомобили»*, *«Птички в гнездышках»*, *«Самолеты»*, *«Зайка беленький силит»* и т. д

После дневного сна провожу гимнастику пробуждения. Чередую проведение дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для профилактики плоскостопия и элементы самомассажа.

 Для **работы**  пользуюсь так же массажными дорожками, изготовленными другими **педагогами**.

Вместе с гимнастикой пробуждения провожу закаливание, использую такие методы: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, облегченная одежда во время дневного сна.

Перед сном обязательно проветриваю спальню.

Просматриваю с детьми мультфильмы *«Мойдодыр»*, *«Ох и Ах»*, *«Девочка чумазая»*, с обсуждением содержания.

В **работе** по теме ЗОЖ знакомлю **детей** с такими художественными произведениями, как: Е. Кан *«Наша зарядка»*, Витковская *«О том, как мальчуган****здоровье закалял****»*, С. Михалков *«Не спать»*, *«Про девочку, которая плохо кушала»*, и многие другие.

Методическое пособие Т. А. Шорыгиной *«Беседы о****здоровье****»* регулярно использую для бесед и чтения с детьми.

За годы **работы в детском саду собрала** материал по использованию **здоровьесберегающих технологий**, **разработала** картотеки игр и упражнений, физминуток, выпустила папки – передвижки, составила памятки и консультации для родителей.

Родители **детей** ясельной группы по моей просьбе заполняли анкеты по теме ЗОЖ. Проанализировав ответы родителей, я сделала вывод о том, что в семьях воспитанников, **образ жизни** большинство отвечающих, называют **здоровым** . Утренняя гимнастика выполняется не во всех семьях. Дети в семьях часто болеют, **основной** причиной родители называют предрасположенность, при этом отвечают, что мало времени проводят на свежем воздухе, не соблюдают режим дня. Не во всех домах присутствует спортивный инвентарь и мало кто увлекается спортом.

С родителями проводила консультации: *«Физическое воспитание ребенка в семье»*, *«Красивая осанка - залог****здоровья****»*, *«Рациональное питание»* и другие. Так же, лично и в групповых чатах давала рекомендации родителям по соблюдению режима дня, организации подвижных игр на прогулке.

**Работая в детском саду**, и организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по **формированию у детей представлений о здоровом образе жизни**, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня **здоровья ребенка**. Выполнить ее можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей **оздоровительные мероприятия**, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов.

В дальнейшем **работа по формированию основ здорового образа жизни у детей**, будет продолжена.