**Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Поэтому на сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Нет задачи сложнее, а может, важнее, как вырастить здорового ребенка. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни и именно из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих их здоровье.**

**В Законе «Об образовании» указывается первоочередная задача дошкольного образовательного учреждения - укрепление здоровья детей и свободное развитие его личности, поэтому охрана здоровья детей входит в число приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение и укрепление здоровья, но и формирование здорового образа жизни воспитанников.**

**Современные исследования и научные концепции определяют здоровье и здоровый образ жизни как одну из общечеловеческих ценностей и необходимое условие, формирующее качество жизни современного человека. Дошкольное детство - наиболее значимый период, когда происходит формирование представлений ребенка о здоровом образе жизни. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.**

**Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.**

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:**

**занятия физкультурой,**

**использование здоровьесберегательных технологий на музыкальных занятиях**

**прогулки,**

**рациональное питание,**

**соблюдение правил личной гигиены,**

**закаливание,**

**создание условий для полноценного сна.**

**В содержание физкультурно-оздоровительной формы здоровьесберегающей деятельности ДОУ входит: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, самомассаж, гимнастика для глаз, физминутки, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Здоровьесберегающие технологии которые должны использоваться на музыкальных занятиях - валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.**

**Таким образом- если проводить систематическую работу по формированию здорового образа жизни детей, организовать развивающую среду, привлекать к работе по здоровому образу жизни родителей, то проводимая работа будет способствовать формированию фундамента физического и психического здоровья наших детей.**

**Для достижения гармонии с природой, человеку необходимо учиться заботится о своем здоровье. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно, в этом возрастном периоде происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, спорту и воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, закладываются основы правильного физического развития и здоровья, его сохранения и укрепления с помощью приобщения к здоровому образу жизни.**

**На сегодняшний день наша задача – становление у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, чтоб у них появилась стойкая мотивация, происходило осознание ими ответственности за своё здоровье. В работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным.**

**По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.**

**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 гармоничной жизни.**