**Физическое воспитание как средство формирования у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни.**

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

В дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение. Поэтому наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии;

- дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности

Реализация формирования у дошкольников мотивации к здоровому образу жизни обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников;

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей.

Главными факторами здоровьесбережения детей в образовательном процессе являются:

- комфортное пребывание ребѐнка в ДОУ, которое не вызывает повышенной тревожности,

- личностное взаимодействие в системе взаимоотношения воспитательребѐнок,

- экологическая грамотность и здоровый образ жизни родителей,

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ наиболее эффективным является использование нетрадиционных методов физического воспитания. К их числу относятся игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания. Игры – путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы. Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.