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

«Здоровье дороже всего...» Эта народная мудрость близка и понятна сердцу каждой матери, неравнодушному педагогу.

Здоровье — это главное жизненное благо. Нас часто удивляет, cколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель», «вечный бегатель», «вечный прыгатель».

Значительное внимание педагогический коллектив уделяет физическому воспитанию. Оно проводится с учётом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьёй. В учебно-педагогическом комплексе создан светлый, просторный, мини-спортивный зал, который всегда ждёт детей на интересные занятия, развлечения, праздники. Для этих целей в зале в достаточном количестве имеется спортивный инвентарь.

**Здоровье — это тяжёлый каждодневный труд, включающий в себя:**

* распорядок дня;
* оптимальный двигательный режим;
* физкультурные занятия;
* утреннюю гимнастику;
* подвижные игры;
* прогулки на свежем воздухе;
* закаливание;
* самомассаж;
* спокойный сон;
* личную гигиену;
* полноценное питание;
* психологический комфорт.

Для того чтобы качественно спланировать работу по физическому воспитанию, руководителем по физическому воспитанию вместе с медицинской сестрой подбираются закаливающие мероприятия, изучается физическое состояние детей, даётся оценка здоровья каждому ребёнку.

Распорядок дня — важнейший компонент здорового образа жизни человека. И в нашем дошкольном учреждении ему уделяется особое внимание.

Деятельность детей в режимных процессах направлена на формирование у них стойких стереотипов здорового поведения.

В своей работе мы формируем знания о здоровом образе жизни. Малыши знают, что заботиться о своём здоровье — это значит соблюдать режим дня, что быть здоровым — хорошо, а болеть — плохо. Ребята также знают, чтобы быть здоровым нужно заниматься физкультурой, есть больше овощей, больше бывать на свежем воздухе, закаляться, мыть руки с мылом, причёсываться, аккуратно одеваться, своевременно ложиться спать, следить за своей осанкой.

Как часто мы повторяем: «Движение — это жизнь». Физкультурные занятия занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных групп. Проводятся различные виды физкультурных занятий: учебно-тренировочные, сюжетные, игровые, тематические, контрольно-учётные. На физкультурных занятиях решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Дети знакомятся с основными видами движений: ходьбой, бегом, прыжками, метанием, ползанием, лазанием, которые удовлетворяют естественную биологическую потребность в движениях, обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функций организма, формируют физические качества.

Ежедневно проводится утренняя зарядка: летом на воздухе, зимой – в помещении при постоянном доступе свежего воздуха.

В нашем дошкольном учреждении утренняя зарядка проводится в различных формах: оздоровительной, в виде подвижных игр, в стихотворной форме, ритмических упражнений, с использованием оздоровительного бега и выполнение упражнений детьми самостоятельно. Кроме комплекса упражнений утренняя гимнастика включает в себя ходьбу, бег.

Ежедневно на занятиях, связанных с развитием внимания и статическим положением широко используются физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Все эти мероприятия предназначены для снятия утомления, повышения умственной работоспособности детей, активизации их мышления.

Для физкультминуток подбираются хорошо знакомые детям упражнения: общеразвивающие, подвижные игры, танцевальные движения, дыхательная, пальчиковая, зрительная гимнастика.

Подвижные игры, в основном средней подвижности с несложными, хорошо знакомыми детям правилами, используются в качестве физкультминуток на всех занятиях.

Игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. С одной стороны они являются подвижными, а с другой — вызывают живой интерес, развивают смекалку и сообразительность. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия, так как могут быть проведены в любой его части, в любое время.

Игры с пальчиками развивают координацию движений рук, мелкую моторику, формируют правильное звукопроизношение, умение быстро и чисто говорить, совершенствуют память, внимание, мышление. Детям очень нравятся такие игры, особенно в стихотворной форме.

На моей руке пять пальцев,

Пять хватальцев, пять держальцев.

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы брать и чтоб дарить.

Их нетрудно сосчитать!

Раз, два, три, четыре, пять.

На занятиях, требующих напряжения зрения, проводится гимнастика для глаз, которая способствует сохранению зрения и предупреждает развитие близорукости.

Важнейшим компонентом двигательного режима является прогулка, обеспечивающая удовлетворение биологической потребности в движении.

На прогулке решается целый комплекс оздоровительных, образовательных, воспитательных задач с помощью организации подвижных игр и физических упражнений, которые проводятся в более непринуждённой обстановке, чем физкультурные занятия. Здесь шире учитываются интересы детей.

Не боимся гриппа мы,

Не боимся и зимы.

Будем бегать и играть

Витамины принимать.

А ещё помогут нам

На прогулке игры,

Станем ловкими мы там,

Крепкими, как тигры.

Свежий воздух и движенья

Всем поднимут настроенье.

Также важным средством укрепления здоровья, при условии учёта индивидуальных особенностей здоровья детей, их возраста, постепенного увеличения интенсивности закаливающих мероприятий, систематичности проведения является закаливание.

**В нашем учреждении проводятся:**

* оздоровительные прогулки 2 раза в день;
* умывание холодной водой из-под крана перед едой и после каждого загрязнения рук;
* в тёплое время года — обливание рук до локтей, мытьё ног перед сном;
* полоскание рта и горла после каждого приёма пищи;
* воздушные ванны, ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях по дорожке здоровья, летом — по траве, песку;
* утренняя гимнастика проводится с доступом свежего воздуха и с закасанными рукавами до локтей.

После ходьбы босиком детям предлагается сделать массаж подошв.

В особой заботе нуждаются дети, которые часто болеют. С такими детьми проводится индивидуальная работа в утреннее время в спортивном зале и на прогулке. В целях предупреждения плоскостопия, нарушения осанки проводятся специальные комплексы упражнений.

Добиться успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития, можно только совместными усилиями воспитателей дошкольного образования, школы и семьи. Для ознакомления родителей с жизнью группы используются различные формы работы с семьёй. Для информирования родителей о проведении мероприятий в дошкольном учреждении по укреплению здоровья детей, подготовлена фотовыставка на тему «Мы за здоровый образ жизни».

В дошкольных группах 2 раза в месяц проводятся физкультурные развлечения, 2-3 раза в год физкультурные праздники, 1 раз в квартал — дни здоровья. Активными участниками этих мероприятий являются родители.

У. Шопенгауэр говорил: «Десять девятых нашего счастья зависит от здоровья».

Здоровый ребёнок – счастливая семья. Всем известно, что фундамент здоровья закладывается в детстве. И оттого насколько правильно организовано физическое воспитание ребёнка в этот период, зависит во многом состояние его здоровья, настроение, самочуствие, успехи в учёбе, а затем в труде.

Только при соблюдении всех необходимых условий, достаточной двигательной активности, достаточном пребывании на воздухе растёт и формируется здоровое, жизнерадостное поколение.