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

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна и своевременна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет ребёнок проходит огромный путь развития жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый образ – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в семье и дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагогов и ребенка в течение дня.

Цель оздоровительной работы в дошкольном учреждении – создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому большое внимание уделяется в дошкольном учреждении правильно сконструированное содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, учитывая современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

***Основные компоненты здорового образа жизни***

**1.Рациональный режим.** Режим – обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени, и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом, ежедневном его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

* Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**2.Правильное питание.**В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**Основные принципы рационального питания:**

- Обеспечение баланса

- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Важна регулярность, поэтому в выходные и праздничные дни родителям рекомендуем придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**3.Рациональная двигательная активность**. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Средства двигательной направленности**

Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика оздоровительная;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

**Основными условиями формирования двигательной культуры являются:**

Для успеха воспитания двигательной культуры необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в нашем дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**4.Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, развитие функциональных возможностей организма, и повышение его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в семье и детском саду.

 Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

  **6. Соблюдение правил личной гигиены**

  Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и необходимыми – этого можно достичь регулярностью и ранним их введением.

 Гигиеническая культура столь же важна для человека и уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и, в первую очередь содержать в чистоте.

 Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щётка, ложка, чашка.

**Реализация данного направления** и з**адачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников**

**1.**Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья.

2.Воспитывать навыки здорового поведения.

3.Любить двигаться.

4.Есть побольше овощей и фруктов.

5.Мыть руки после каждого загрязнения.

6.Быть доброжелательным.

7.Больше бывать на свежем воздухе.

8.Соблюдать режим.

9.Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения.

10.Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких.

11.Вырабатывать навыки правильной осанки.

12.Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.

13.Развивать художественный интерес.

   Главными союзниками в нашей общей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа направлена на то, чтобы доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером и авторитетом для своих детей.

 Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.