ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОУ.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в **здоровом образе жизни** в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния **здоровья** всех социально – демографических групп населения России и особенно **детей дошкольного возраста**.

Именно в **дошкольном возрасте** в результате целенаправленного воздействия **формируется здоровье**, привычка к **здоровому образу жизни**, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

В **дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни**, прививать детям интерес к **занятиям физической культурой**, следить за их **физическим развитием**, закалывать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу **здоровья**.

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни действовать в зависимости от ситуации; закалывание детского организма; формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как и них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Главной целью является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В процессе воспитательно-образовательной деятельности решаются следующие задачи:

- 1.обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- 2.формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- 3.реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- 4.формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- 5.оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- 1.утренняя гимнастика;
- 2.дыхательная гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- 3.занятия, прогулки, экскурсии;
- 4.совместные досуги с родителями;
- 5.спортивные праздники и развлечения.

Основные принципы работы:

1. принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
2. принцип активности и сознательности- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
3. принцип комплексности и интегративности– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности;
4. принцип адресованности и преемственности- поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
5. принцип результативности и гарантированности- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Существует десять золотых правил Здорового образа жизни:

1. Соблюдайте режим дня!
2. **Обращайте** больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только **добра!**

Только **здоровые дети** с удовольствием включаются во все виды деятельности, он **жизнерадостен**, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить

хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов. Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.

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 жизни.