**Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.**

«Здоровье есть высочайшее богатство человека».

Гиппократ

 На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей.

 Одна из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение жизни и здоровья детей.

 Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

 Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление 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 систематических занятий физической культурой и спортом.

 Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Компоненты здорового образа жизни:

-правильное питание;

-рациональная двигательная активность;

-закаливание организма;

-развитие дыхательного аппарата;

-сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

 Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

 Начинать надо с себя, с самосовершенствования: перестроить мышление на здоровый образ жизни; пополнить собственный багаж теоретическими знаниями. Необходимо овладеть оздоровительными системами и технологиями; приобрести и закрепить практические навыки здорового образа жизни.

 В своей работе мы используем различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются: игры, создание ситуаций, просмотр и обсуждение мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, продуктивная деятельность, пешие прогулки, дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

 В режиме дня и в непосредственно образовательной деятельности рационально используем двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, пальчиковую гимнастику, зрительную гимнастику, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации, побудки после сна).

 В непосредственно образовательной деятельности формируем представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

 Воспитывая культурно-гигиенические навыки, используем методические приёмы: показ, словесное объяснение, указание, напоминание, игровые приёмы, дидактические игры и упражнения, художественные произведения, которые помогают привлечь внимание детей к последовательности действий, способствуют поддержанию самостоятельности в самообслуживании.

 Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» формируем у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, работы за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

 Чтобы дети имели возможность в течение всего дня систематически двигаться, для реализации двигательной потребности, мы разработали модель оптимального двигательного режима, соответствующего возрасту детей. Который позволяет не только удовлетворить физиологическую потребность в движении, но и способствует развитию основных двигательных качеств, поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня, недели, обеспечивает разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом.

Мною разработано мультимедийное пособие «Как сохранить здоровье ребёнка» (см. приложение).