**Статья на тему:**

**«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

**Несветаева Светлана Ивановна**

**МКДОУ «Детский сад №505»,**

**г. Новосибирск**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа.

Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Особое внимание должно уделяться овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, ведь именно оно - одна из главных составляющих физического развития ребенка. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Поэтому важно в этом возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Детский сад и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Оздоровительные задачи решаются в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

Формирование здорового образа жизни — усвоение определённых знаний, стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей системно осуществляется по следующим направлениям:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Насколько работа над формированием культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста продумана, спланирована и организована, зависит, войдет ли она в привычку и будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения, гигиенического индивидуализма *(своя расчёска, свой носовой платок, своё полотенце)*.

Педагогическая деятельность, системно организованная посредством создания методических пособий и применения  здоровьесберегающих технологий и методов, способствует эффективному выполнению поставленных задач при взаимодействии с детьми, а именно во время организации гигиенических и водных процедур, воздушных ванн с использованием народного фольклора, аудио записей, мультимедийных презентаций, видео роликов, обучающих мультфильмов

2. Формирование у детей представлений о значении человеческих органов и личной гигиены.

Посредством информационно-коммуникационных, игровых, здоровьесберегающих технологий (воздушно-контрастное закаливание, ходьба по дорожке здоровья, физические упражнения, развиваются полученные представления о значении человеческих органов и личной гигиены не только в непосредственно образовательной деятельности, но и в режимных моментах.

3. Формирование представлений о ЗОЖ в семье.

Участия семьи в образовательном процессе позволяет повысить качество образования в вопросах здоровья детей, так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии.

Особое внимание необходимо обращать родителей на значимость для организма детей сна, прогулки, приёма пищи и других режимных моментов в процессе формирования представлений у воспитанников о здоровом образе жизни.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, со сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.

Формирование ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности.

Поэтому, главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Список использованной литературы:**

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. / под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – Спб.: *«ДЕТСТВО-ПРЕСС»*, 2006. – 17с.

2. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. B. Смородина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 3. - с. 13-16.

3. Кочеткова Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л. В. Кочеткова. - М., 2011. - 105 с.