**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗОЖ**

***Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:***

***забота о здоровье ребёнка –***

***это важнейший труд воспитания».***

***В.А. Сухомлинский.***

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Есть одна легенда: давным-давно на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? В синее море, за высокие горы. Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Поэтому, должно стать нормой жизни и поведения каждого человека сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности.

Главным для нас, педагогов должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и окружающей среды.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Конечном итоге, способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

***Выделяется несколько компонентов здоровья:***

**1. Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**2. Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

**3. Психическое здоровье —** состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

***От чего же зависит здоровье ребенка?***

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

**Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

Занятия физкультурой, прогулки.

Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;

- систематичность;

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды, бережное отношение к окружающей среде, к природе. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций. Формирование понятия "не вреди себе сам".

**Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:**

Создание системы двигательной активности в течение дня:

утренняя гимнастика (ежедневно);

физкультурные занятия (3 раза в неделю);

музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);

прогулки с включением подвижных игр;

оздоровительный бег (ежедневно);

пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)

оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

эмоциональные разрядки, релаксация;

ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

Формированию основ здорового образа жизни у дошкольников представляет собой планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие, включающее три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

Алгоритм взаимодействия выглядит следующим образом.

1) Самосовершенствование педагогов: перестройка мышления на здоровый образ жизни; пополнение собственного багажа теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.); овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры; приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т.п.).

2) Работа с родителями включает: проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.). Практических семинаров; семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»; дней открытых дверей и других мероприятий.

3) Работа со старшими дошкольниками по здоровьесбережению включает: формирование адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела); осознание самоценности своей и ценности жизни другого человека; формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; привитие навыков и гигиены, первой медицинской помощи, умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков; умение сочувствовать, сопереживать.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

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

