**Формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста** Общеизвестна истина, что здоровье, здоровый образ жизни та ценность, которая остаётся неизменной на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребёнку.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии»- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В нашем ДОУ были созданы определённые условия для формирования здорового образа жизни и оздоровления детей. Наши усилия направлены на формирование культуры здоровья, нацеленной на то, чтобы ЗОЖ стал осознанной необходимостью для каждого ребёнка. Сложная проблема обеспечение здоровья подрастающего поколения не может быть решена без взаимодействия сотрудников ДОУ и родителей, информацию для них мы оформляем на специальных стендах ярко, красочно, привлекая к его созданию самих родителей. Проводятся консультации родителей со специалистами ДОУ. Большую работу по формированию и укреплению ЗОЖ проводит педагог-психолог: текущее обследование детей (с согласия родителей), психотренинг (консультации для воспитателей и родителей).

Различные формы включает в себя санитарно-просветительная работа. Это индивидуальные беседы, папки-передвижки, круглый стол (родительские собрания). Большая работа ведётся по ознакомлению родителей с методами закаливающих процедур как в ДОУ, так и в семье. Разъясняется необходимость основных принципов закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, индивидуальность. Все оздоровительные мероприятия проводятся только с согласия родителей воспитанников. Рекомендуем мероприятия для семейной профилактики, чтобы не было дублирования. Считаем, что формирование ЗОЖ возможно только при условии его целенаправленного формирования как в ДОУ, так и в семье.

Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребёнка необходимыми веществами для его роста и развития. Меню составляется с учётом вида групп, времени года. Круглый год в рационе детей свежие овощи и фрукты, соки. Разработаны индивидуальные гипоаллергенные диеты с заменой пищевых аллергенов.

Формирование культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывании ребёнка в ДОУ. Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, дневной сон. Учебно-воспитательный процесс: «Уроки здоровья» (гимнастика, познавательная часть, релаксация). Учебно-воспитательная совместная деятельность (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультура, музыка, изо деятельность (физминутки, минутки психоэмоциональной устойчивости). Два раза в год (зимой и весной) проходят недели здоровья, которые необходимы для психофизической разгрузки детей, они предупреждают переутомление, являются формой активного отдыха. Создаются оптимальные условия, увеличивается объём двигательной активности. Подвижные и спортивные игры-одно из самых любимых и полезных занятий детей. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий, выполнение определённых обязанностей укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Грамотно, правильно построенная работа с детьми не может быть без мониторинга (2 раза в год), анализа состояния ребёнка. Основная задача своевременное выявление отклонений в физическом развитии, пока они не перешли в состояние болезни. Дозируя нагрузки, можно способствовать равномерному развитию костно-мышечной и опорно-двигательной систем. Ребёнок, овладевая сложными движениями, перестраивает не только двигательный аппарат, но и работу головного мозга. Для физического воспитания детей в ДОУ есть все возможности:

- музыкальный зал;

- современно оборудованный спортивный зал, для фитбол-аэробики хоп для каждого ребёнка;

- на территории ДОУ расположена спортивная площадка для проведения физкультуры на прогулке;

-оборудованные площадки, которые помогают расширить двигательный опыт детей и обогатить новыми сложными, координационными движениями.

Для формирования ценностей ЗОЖ знакомим детей со значением профилактики заболеваний: рассказываем о разных видах закаливания, воздушных и солнечных ваннах, правильном питании, массаже, режиме дня. Ребята активно и с удовольствием участвуют в заботе о своём здоровье. Большая работа ведётся по формированию у детей навыков личной гигиены. В беседах, в совместной деятельности обращаем внимание детей на сложность и хрупкость организма, на необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Помогаем ребятам понять, что следует заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. Учим считаться с недомоганиями и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью, учим сострадать, помогать ему.

В совместной деятельности по ознакомлению с окружающим миром мы знакомим детей с профессией врача, объясняем, как они помогают нам побороть болезнь и снова стать здоровыми, рассказываем о важности прививок для профилактики заболеваний. В сюжетно-ролевых играх идёт закрепление полученных знаний, когда ребёнок выступает в роли больного или доктора.

При формировании ЗОЖ ребёнка духовное здоровье, уровень становления мировоззрения его, также является первостепенным аспектом здоровья. Самая главная задача для нас не навредить индивидуальности и неповторимости внутреннего мира ребёнка. Для создания условий формирования собственного мировоззрения мы используем индивидуальный подход к его личности, тематические беседы с родителями, тематическую совместную деятельность с детьми по подгруппам. В своей работе мы обязательно учитываем эмоциональный настрой воспитанников.

С ранних лет ребёнок вступает во взаимодействие с окружающим миром. Он познаёт его. Но не всё в окружающем мире понятно и безопасно. Формирование навыков безопасного для жизни и здоровья поведения возможно лишь при постоянном общении взрослого с ребёнком на равных, ведём диалог, вместе познаём, делаем открытия, удивляемся, вместе ищем выход из трудного положения, обсуждаем проблему. Большую помощь в формировании ОБЖ даёт совместная познавательная деятельность, игры, целевые прогулки, беседы, театрализованные представления. Они без нравоучений и назиданий ведут ребёнка в мир, который таит в себе столько неожиданностей. В группе подобрана соответствующая теме литература, иллюстрации, дидактические игры, мнемотаблицы, коллажи. В сюжетно-ролевых и режиссёрских играх дети обыгрывают сложные ситуации, учатся находить выход из них, используя полученные знания и умения.

**Главная задача воспитателя - не вложить в голову ребёнка сумму определённых знаний и правил, а помочь ему задуматься о своём здоровье. Но прежде, чем это произойдёт, необходима упорная работа взрослых, их терпение, выдержка, а также огромное желание вырастить каждого ребёнка здоровым.**