**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ**

Формирование здорового образа жизни– это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

Цель в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В период дошкольного возраста идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

**Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни.**

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы

формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

**Младшая группа.**

1.Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2.Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).

3.Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».

5. рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**Средняя группа.**

1.Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов ; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2.Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье ( как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

5.Рассказывать о Правилах дорожного движения.

6.Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.

7.Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

**Старшая группа.**

1.Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телесложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных окганов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник—скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4.Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега(могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.

5.Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

**Подготовительная группа.**

1.Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.

2.Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).

3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

4.Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

5.Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.

6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.

Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей, и создание; тем самым, благоприятна среда для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского садика проводится утренняя гимнастика, цель которой—создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу .Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что « благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры, Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой .Формирование здорового образа жизни дошкольников тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребёнка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

**Организация работы в ДОУ по формированию здорового образа жизни дошкольников.**

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают **развивающую среду** для детей. Для полноценного физического развития детей в ДОУ созданы следующие условия:

\*спортивно—музыкальный зал

\*спортивная площадка мини-стадион

\*двигательные уголки в группах

Нестандартное оборудование (мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли). Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:

\*утренняя гимнастика

\* гимнастика после сна

\*спортивные игры

\*спортивные досуги, праздники

\*подвижные игры на прогулке

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

\*дыхательная гимнастика

\*гимнастика(плоскостопие, осанка)

Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей;

\*игровые

\*сюжетные

\*прогулка

\*эстафеты-соревнования

**Создание физкультурно-игровой среды** определяется программными задачами всестороннего воспитания детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Объединение разных пособий в определённые комплексы: полоса препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, домики. Создание новизны—за счёт смены переносного оборудования, применения новых пособий. Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. У нас, в дошкольном учреждении, имеется хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, для прогулки я планирую ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования. Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие **методические приёмы:**

\* рассказы и беседы воспитателя;

\*заучивание стихотворений;

\* моделирование различных ситуаций;

\* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

\* сюжетно—ролевые игры;

\* дидактические игры;

\*подвижные игры;

\*пальчиковая и дыхательная гимнастика;

\*самомассаж;

\*физкультминутки.