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

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного  возраста.

На состояние здоровья человека в мегаполисе влияет сложный комплекс факторов окружающей среды, и дети, в силу возрастных особенностей эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной, нервной и других систем, а также сниженных адаптационных возможностей, наиболее чувствительны к этому воздействию. В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка. Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Основной задачей ДОУ стало создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Систему работы необходимо строить с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики. Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния. Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка. Проведение занятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «*Родитель-Ребёнок»* и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Благодаря этому создаётся благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребёнка.

Таким образом, воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса: воспитателей , детей и их родителей.

**Список использованной литературы:**

1. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. - М.: Т.Ц. Сфера, 2005 .

2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .

3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жиз ни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

4 . Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.

5. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. – М.: Школьная Пресса, 2008.