**Формирование  культуры здорового образа жизни дошкольника.**

**Надырова Л. И.**

**Музыкальный руководитель**

**МБДОУ "Детский сад присмотра и оздоровления**

**для детей с аллергическими заболеваниями №69"**

Одной из актуальных проблем современного общества остается состояние физического здоровья детей. Чем выше приоритет здоровья в детском саду, тем выше культура здорового образа жизни каждого его воспитанника.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического.

В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* двигательный режим;
* закаливание.

Необходимо совместными усилиями родителей и педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Неправильно организованный труд может принести вред здоровью. Поэтому необходимо с малых лет правильно организовать режим труда и отдыха, что в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность. Здоровый образ жизни формируется от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в дошкольном возрасте.

Режим дня – одно из основных условий здорового образа жизни. Четкое выполнение разумно составленного распорядка дня поможет дошкольнику поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является двигательная активность. При этом следует учитывать состояние здоровья и систематичность применяемых нагрузок. В детском саду  двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, разные виды гимнастик (утренняя гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика).

В последнее время возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья.

Начинать организацию питания ребенка необходимо с условия регулярного приема пищи через определенные промежутки времени. Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- наличие в пище всех необходимых ингредиентов *(белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)*;

- здоровый пищеварительный тракт;

- рациональный режим питания.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли.

Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности.

Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. Только стоит учитывать тонизирующий эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания. Впрочем, здоровые дети при достаточной дневной нагрузке легко засыпают при любых обстоятельствах.

В  детском саду воспитатели  приучают воспитанников  заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дают знания о здоровой пище, ориентируют детей на здоровый образ жизни. Обучение организовывают не только на занятиях, но и на прогулке, играх, праздниках, спортивных мероприятиях, беседах, чтения литературы. Несомненно, главными союзниками в этой работе  должны быть родители. Особое внимание обращается на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваются их просьбы относительно питания, сна. Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только строго с согласия родителей.

 Главное,  в первую очередь направить  работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт.

В этих целях  широко используем  различные формы  сотрудничества: беседы, консультации, семинары,  родительские собрания, совместные праздники,  анкетирование. Приглашаем родителей  к участию в жизни детского сада.

Красочные  наглядные стенды в приемных  знакомят родителей с жизнью детского сада.

 В уголках для родителей  помещаем информацию практической направленности, приводим интересные факты,  даём рекомендации воспитателей и специалистов. В результате такой  работы, использовании различных форм и методов общения с родителями,  повышается педагогическая грамотность родителей; повышается культура  межличностного взаимодействия детей в детском саду. Таким образом, работа в тесном  взаимодействии с родителями принесёт отрадные результаты.

Условия жизни,  нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и  полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за  счастье и здоровье детей.

Сделаем вывод, что здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится [воспитание здорового образа жизни](http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/vospitanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika.html).