**Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.**

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»

М. Монтель.

Жизнь в 21веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее-это наши дети. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно – способной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

 Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. «Здоровье—это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

 Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Кода это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

 Ответ волнует как педагогов, так и их родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

 Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребёнка».

 Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Изменилась моя роль как воспитателя. Я должна не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей. потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Необходимо выстроить особую пространственную среду, которая бы стимулировала познавательные интересы и поисково-практическую деятельность детей. Необходимо создать такой оздоровительный режим в дошкольном учреждении, который позволит заложить у детей дошкольного возраста основные навыки по воспитанию и формированию основ здорового образа жизни. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно-методической проблемы, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответствующего изменения его структуры.

Специалисты должны научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к будущей жизни во многом зависит от состояния их здоровья в преддошкольный период, от их физического и психического развития и готовности к началу систематического обучения.

Тема "Здоровье", "Здоровый образ жизни" должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Необходимо вести физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.