Работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей выполняю на основе программы Н.Е.Вераксы «От рождения до школы.»

**« Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

**В. А. Сухомлинский**

Что такое игра?

Игра — это ведущая деятельность у детей в дошкольном возрасте.

 Иными словами, игра — это то, чем и в чём наши дети живут с рождения и, как минимум, до школы. А раз игра и жизнь у детей волшебным образом (и объективно) неразделимы, то мы, взрослые, должны это принять и сделать игру своей союзницей в деле обучения и развития своих детей.

В игре формируются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в психике. В играх дошкольники воспроизводят всё то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых.

В игровой деятельности формируются многие положительные качества ребенка, интерес и готовность к предстоящему учению, развиваются познавательные способности.

Дидактическая игра даёт возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для дошкольников.

Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач. Своевременное и правильное применение дидактических игр в воспитательной практике обеспечивает решение задач в наиболее приемлемой для детей форме. Таким образом, в результате формирования начальных представлений о здоровом образе жизни средствами дидактической игры у дошкольников и её, я отметила положительную динамику состояния здоровья, улучшение физических качеств детей, повышенный интерес к дидактическим играм. Дети не только знают и соблюдают основные правила игры, но и умеют формулировать, объяснять необходимость их применения. Дидактическая игра важна и для того, чтобы сделать жизнь детей полной и счастливой.

Приучаю детей к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце. Подвожу детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

В моей группе малышня с удовольствием играет в сухом бассейне. Известно, что игры в сухом бассейне положительно влияют на опорно-двигательный аппарат ребенка. Ведь позвоночник в детском возрасте еще очень мягкий, он не сформирован и легко подвергается деформации во время физических нагрузок. А при выполнении любых упражнений в сухом бассейне тело ребенка буквально скользит по шарикам, которые бережно поддерживают позвоночник и корректируют правильную осанку. Кроме того, подвижные игры в сухом бассейне еще очень благоприятно сказываются на дыхательной системе.

Главными союзниками в моей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними я показываю и рассказываю всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваю их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры провожу с согласия родителей.

Формирование культуры ЗОЖ через игры является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения 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.

Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.