**Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста**

**Консультация для педагогов**

**составила воспитатель**

**МАДОУ «Детский сад № 175»**

**Соловьёва Э. Н.**

    Детям так же, как и взрослым,

Хочется быть здоровыми и сильными,

 но они не знают, что для этого надо делать.

Объясним им, и они будут беречься.

Януш Корчак

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. В ФГОС одной из задач стоит: формирование ценностей здоровья, здорового и безопасного образа жизни, духовно – нравственного здоровья обучающихся. Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма.  В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее – от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. Поэтому задача родителей и педагогов — воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников как можно раньше.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, беседы, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Огромную роль играют занятия с логопедом. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

Беседы помогают расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Беседы помогают детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков, расширяют знания дошкольников о питании и его значимости, учат детей обращаться с опасными предметами, а также основам безопасности жизнедеятельности.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы: физкультурные занятия, подвижные игры, минуты релаксации и утренняя гимнастика, гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика и артикуляционная гимнастика, хождение по массажным дорожкам, закаливание, беседы с детьми о здоровье и т.д.

закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитывается самостоятельность .

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.Очень важную роль играет ДОСТУПНОСТЬ спортивного инвентаря и оборудования для самостоятельной двигательной деятельности детей. В работе важно учитывать:

- соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей;

- соответствие упражнений двигательным возможностям детей;

- индивидуальные особенности ребёнка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и т.п.)

- опыт ребёнка

-индивидуальные особенности познавательной сферы каждого ребёнка (уровень внимания, памяти, мышления) и уровня его работоспособности

- санитарно-гигиенические требования

**Большую роль в работе по здоровьесбережению играют родители.** Ребёнок всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность,  но и  закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.

- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- Правильное, здоровое питание.

- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.

- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни  у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.