**Формирование представлений о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.**

Подготовила Шатских Л.И., инструктор по физической культуре.

Особое место среди задач воспитания детей старшего дошкольного возраста занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

* активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;
* заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;
* дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников:

* эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
* интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
* духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Охрана и укрепление здоровья детей предполагают:

* содействие полноценному физическому развитию детей (обеспечение безопасности жизнедеятельности, соблюдение гигиенических норм и правил; предупреждение детских заболеваний; систематическое проведение оздоровительных мероприятий; формирование гармоничного телосложения и правильной осанки; удовлетворение потребности каждого в двигательной активности; создание атмосферы психологического комфорта);
* формирование привычки к здоровому образу жизни (обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна; реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов; систематическое проведение закаливания; обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям; расширение знаний об основах безопасности в разных условиях);
* приобщение детей к миру физической культуры (обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх; обучение правильным способам выполнения основных видов движения; развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма; организация ежедневных форм двигательной активности; регулирование интенсивности физической нагрузки).

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Для успешного формирования у детей предпосылок к здоровому образу жизни необходимо объединить усилия медико-психолого-педагогического персонала и родителей.

*Из материалов Интернет-ресурсов.*