**ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

 *От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы*»

 В.А. Сухомлинский

Работая в системе дошкольного образования на протяжении многих лет, коллектив нашего МБДОУ заметил, что состояние здоровья детей ухудшается год от года. Изучив статистические данные, увидели, что, к примеру, 60 % детей 6 – 7 лет имеют функциональные отклонения; 25% дошкольников болеют в течение года более 4 раз; лишь 10 детей приходит в школу абсолютно здоровыми.

На состояние здоровья ребенка оказывают влияние различные факторы:

* Состояние здравоохранения – 10%;
* Наследственность – 15%;
* Состояние окружающей среды – 25%;
* Социальные условия, образ жизни – 50%;

Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине не под силу. К тому же установка на здоровье (а, соответственно, на здоровый образ жизни), не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного **педагогического** воздействия. Исходя из этого, определили **цель** своей **деятельности:** формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Реализацию цели осуществляем через решение следующих **задач:**

* Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;
* Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
* Сформировать здоровье сберегающие навыки и привычки.

Отталкиваясь от поставленных нами целей и задач, организовываем развивающую предметную среду. Среда, окружающая детей в группах детского сада, обеспечивает безопасность жизни, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врожденную потребность детей в движении, которое служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника. Большое значение придаем оборудованным совместно с родителями и детьми физкультурно-оздоровительным зонам, которые включают в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажеры, грецкие орехи, бумагу, схемы для выражения эмоций, книги, иллюстрации, дидактические игры, тренажеры для развития дыхания, формирование правильной осанки и т.д. Занятия в этих уголках помогают детям снять агрессию, напряжение, негативные эмоции, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Именно прогресс в развитии движений (двигательного анализатора) в большей мере определяет прогресс развития функций мозга человека. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг ребенка, тем интенсивнее идет его развитие. Исходя из этого, реализуя непосредственно образовательную деятельность (НОД), воспитатели организуют детей так, чтобы их динамическая поза во время образовательная деятельность менялась на всем ее протяжении – дети сидят за столом, полукругом на стульях, на ковре и т.д. Также во время образовательной деятельности используются разнообразные формы организации детей – они работают малыми подгруппами, в паре, индивидуально и коллективно. Кроме того, учитывая небольшую протяженность непрерывной деятельности детей, во время образовательной деятельности проводятся физкультминутки, динамические паузы. Их тематика соответствует теме образовательной деятельности.

Кроме того, мы стараемся наполнить жизнь детей движением не только в регламентированных формах работы, но и в повседневной жизни. Составляем картотеку подвижных игр и упражнений, и постоянно используем их в работе с детьми.

Ежедневно организуем пальчиковые игры, т.к. они позволяют удовлетворять потребность в движении не только крупных мышц, но и более мелких (пальцев рук). Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. В группах имеются картотеки стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Для создания целостной системы здоровьясбережения детей очень важным является организация предметно – развивающей среды в ДОО. Спортивный зал создан в соответствии с современными требованиями, служит интересам и потребностям ребенка, соответствует принципам реализуемой программы; обеспечивает благоприятные условия для повышения двигательной активности детей, проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий. Интерьер спортивного зала выполнен яркими цветами, что стимулирует творческую и игровую активность детей. В зале имеется спортивный комплекс, тренажеры, батут, набор «кузнечик», гимнастическая стенка, скамейки, нестандартное оборудование, которое повышает интерес детей к физкультуре и спорту, развивает жизненно – важные качества, увеличивает эффективность занятий. Среди разнообразного современного оборудования, которое мы используем в своей работе, значительное место занимает игровое полифункциональное оборудование фирмы «Альма» - представляет собой различные геометрические фигуры - кубы, цилиндры, трапеции, круги, прямоугольники. Мягкие модули изготавливаются из качественных материалов, они не наносят вреда малышам. Для изготовления изделий используются гипоаллергенные, гигиеничные и экологически чистые ткани, благодаря мягкому наполнителю (поролон), отсутствию острых углов эти наборы абсолютно безопасны для детей. Мягкие модули легко поддаются чистке, их можно применять на уличных площадках. Каждый элемент изделия выдерживает большие нагрузки, а также быстро восстанавливает прежнюю форму. Яркие и красочные детали создают неповторимую атмосферу увлекательной игры. Известно, что новые нетрадиционные предметы привлекают внимание детей внешним видом, поддерживают у них интерес длительное время, положительный эмоциональный настрой. Часто использую мягкие модули на физкультурных занятиях по развивающему обучению, утренней гимнастике, на праздниках, отдыхе, в творческих заданиях, индивидуальных играх. В результате улучшаются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

Также на физкультурных занятиях используются фитболы (гимнастические мячи). Фитбол - гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Плотная и упругая и в то же время неустойчивая поверхность мяча стимулирует работу вестибулярного аппарата, развивает равновесие и учит соблюдать ритм движения. Оздоровительный эффект упражнений на мячах достаточно высок. В первую очередь следует отметить их тренирующее и активизирующее воздействие на моторные рефлексы ребенка.
Фитболы, являясь нетрадиционным оборудованием для физкультурных занятий, позволяют осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой занимательной форме, расширяют педагогические возможности физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и способствуют повышению эффективности психолого-педагогической, коррекционной и реабилитационной поддержки ребенка.

Используем в работе с детьми элементы ароматерапии. Натуральные природные ароматы положительно воздействуют на нервную систему и головной мозг. Запахи могут вызывать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение.

Для укрепления здоровья детей применяем также различные методы закаливания.. Этот режимный момент в нашем детском саду превращен в веселую игру – упражнения на индивидуальных и общих массажных ковриках сопровождаются различными стихотворениями.

Считаем важным сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственно тела); помогаем им создать целостное представление о своем теле; учим слышать и слушать свой организм; осознать самоценность своей жизни и ценность жизни другого человека; формируем потребность в физическом нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, прививаем навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развиваем умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников; развиваем охранительное самосознание, оптимистическое миро – и самоощущения, воспитываем уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли. Педагогами разработан перспективный **план «Будь здоров!»** для детей старших и подготовительных групп, который включает в себя следующие разделы:

* Элементарные знания о теле человека, его органах.
* Профилактика различных заболеваний.
* Безопасность жизни в быту, в природе, на улице, с незнакомыми людьми, выполнение правил дорожного движения.
* Бережное отношение к своему здоровью.

Реализуя материал, органично включаем его в педагогический процесс: в образовательную деятельность познавательного цикла, игры, труд, режимные моменты, свободную деятельность, развлечения, досуги и т.д. Всю работу в данном направлении строим совместно с родителями, которые являются активными участниками жизни детского сада.

Анализируя результат анкетирования родителей, выяснили, что 56 % детей старших и подготовительных групп занимаются в различных спортивных секциях (плавание, фигурное катание, хоккей и др.) и танцевальных студиях, что говорит о высоком интересе к здоровому образу жизни.

Таким образом, используя разнообразные методы в работе, педагоги нашего ДОО формируют культуру здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.