**Формирование здорового образа жизни дошкольного возраста**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст.51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

 Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

***Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:***

* Занятия физкультурой,
* прогулки.
* Рациональное питание,
* соблюдение правил личной гигиены:
* закаливание,
* создание условий для полноценного сна

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только ***при соблюдении ряда принципов:***

* постепенность;
* систематичность;
* комплексность;
* учет индивидуальных особенностей.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез, Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем:

* его здоровье
* дружелюбное отношение друг к другу,
* развитие умения слушать и говорить,
* умения отличать ложь от правды
* бережное отношение к окружающей среде, к природе
* медицинское воспитание,
* своевременное посещение врача,
* выполнение различных рекомендаций
* формирование понятия "не вреди себе сам"

***Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:***

*Создание системы двигательной активности в течение дня:*

* *утренняя гимнастика (ежедневно);*
* *физкультурные занятия (3 раза в неделю);*
* *музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);*
* *прогулки с включением подвижных игр;*
* *оздоровительный бег (ежедневно);*
* *пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)*
* *зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)*
* *оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);*
* *физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);*
* *эмоциональные разрядки, релаксация;*
* *ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);*
* *спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)*

Необходимо поддержания и укрепления здоровья детей.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

***Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:***

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
* развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
* вырабатывать навыки правильной осанки;
* обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
* развивать художественный интерес

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.

**Спортивно-театрализованный праздник "Богатырские состязания"**

(Для детей подготовительной группы)

Цели: учить передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию, развивать у детей организационные навыки, настойчивость в достижении цели, расширять зону общения и взаимодействия, способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

Спортивный инвентарь и оборудование: детские стулья, большие мячи, гантели, палки, ленточки, скамейки, 2 метлы, воздушные шары, стойки, 2 тазика с водой, яблоки, "Избушка на курьих ножках".

Действующие лица: ведущая - инструктор по физкультуре, Илья Муромец, Баба-Яга, Елены Премудрые (жюри)

Ведущая - Привет, друзья!

Дети - привет!

Ведущая - как настроение?

Дети - отличное!

Ведущая - поиграем?

Дети - да!

В. - предлагаю сегодня устроить богатырские состязания - пусть мальчишки покажут нам свою силу и удаль! Скажите!- а кто самый главный богатырь - Илья Муромец. Вот к нему мы и отправимся в гости! Согласны? Тогда занимаем места (дети рассаживаются на стулья, поставленные в шахматном порядке).

В. - чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься! Занимайся, детвора! В добрый путь - Физкульт - Ура!

**Танцуйте сидя и стоя на стульях.**

(Звучит музыка, входит Илья Муромец).

И.М. - уж вы гости, еси добры молодцы, богатыри земли нашей! Привет вам, да поклон низкий от меня И.М., да сотоварищей моих - Добрыни Никитича, да Алеши Поповича. И вам поклон низкий, девицы - красавицы. Услыхал я про сильных, могучих богатырей и решил испытать вашу силушку богатырскую. Станем - ка, богатыри, насупроть друг друга, да разомнемся перед состязанием серьезным.

В. - все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Ну, тогда не зевай, не ленись! На разминку становись!

**Разминка с гантелями.**

И.М. - а теперь нам надо придумать названия командам. Пусть слева будут "Богатыри", а справа "Добры молодцы". Судить наше состязание предлагаю самым мудрым Василисам Премудрым. (члены жюри - зав. д\с, методист, логопед, психолог).

И.М. - какой же богатырь без коня? Сейчас мы посмотрим как наши молодцы умеют держаться в седле. Приведите-ка мне моего боевого коня. Надо на коне объехать вон тот курган и вернуться обратно.

**Скачки на хопах.**

И.М. - какие вы сказки знаете? А моя любимая сказка "Лягушка - путешественница". Следующий конкурс так и называется:

**"Лягушка - путешественница"**

И.М. - отгадайте-ка загадку?

"Без рук, без ног  
Ходит и следов не видно" (рыба)

Следующее состязание называется:

**"Рыбак и рыбки"**

(за 30 сек. необходимо поймать как можно больше рыб)

И.М. - а теперь проверим вашу силушку, богатыри!

**Уложи руку противника.**

В. - Илья Муромец, ты нам загадывал загадки, а теперь мы тебе загадаем.

**"Азбука движений"**

(посмотри, подумай и отгадай букву)

И.М. - Издавна богатыри сражались с нечистой силой. Ну-ка назовите, кто это такие?

(звучит музыка, появляется баба-яга)

Баба-яга - здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки! А вот и я! Хочу вам предложить вот такой конкурс!

Бег в ступе с метлой, с преодолением препятствий.

Баба-яга - а сейчас хочу проверить, какие вы смелые. Змея Горыныча не испугаетесь, тогда начинаем!

**Бой со Змеем Горынычем.**

В. - приглашаю всех вас на "Веселый тренинг":

* Колобок
* Паровозик
* Солдатик
* Ладошки
* Веселый чертенок
* Цапля
* Насос

И.М. - ну что ж убедился Я: силы и ловкости вам не занимать, значит, пора на серьезное испытание отправляться. Заточил Кощей Бессмертный всех Елен Прекрасных в своей темнице. Надо их выручать! Но перед тем как отправиться в путь дороженьку, надо подкрепиться молодильными яблочками.

**Молодильные яблочки.**

(дети поочереди подбегают к тазу с водой, достают от туда без помощи рук яблоко и возвращаются к своей команде)

В. - а сейчас, чтобы отдохнуть, перевести дух, предлагаю выполнить упражнения для пальцев рук, которые называются:

**"Мудры".**

И.М. - а теперь самое сложное испытание. Надо проникнуть в царство кощеево и освободить Елен Прекрасных!

Полоса препятствий по карточкам.

И.М. - ну, молодцы богатыри. Показали свою богатырскую силу, да молодецкую удаль. Выходите Елены Прекрасные, вы свободны. Да спляшите нам, порадуйте глаз красотой своей!

**Степ-аэробика.**

(выступают Елены Прекрасные - девочки старшей группы)

И.М. - Елены Премудрые вам слово (слова, награждения, медали)

Баба-яга - приглашаю всех в "Трактир на курьих ножках"!

(дети выходят из спортивного зала, идут в изо - студию)

Дети - "Избушка, избушка, повернись ко мне передом, а к лесу задом".

Избушка - вот мой слушайте приказ, в полтора десятка фраз. Улыбнитесь! Отвернитесь! Лягте на пол! Повернитесь на бочок, рот закрыли и молчок. Ручками похлопали, ножками потопали. А теперь все дружно встали и веселыми вновь стали.

Баба-яга - проходите, гости дорогие, отдохните, посидите, да умом пошевелите.

Баба-яга - хочу проверить какие вы внимательные дети? На все вопросы отвечайте "я", но слушайте внимательно:

* Кто любит шоколад?
* Кто любит мармелад?
* Кто любит груши?
* Кто не моет уши?

Баба-яга - ах, какой денек чудесный, не послушать ли нам песню!

Песня "Будем в армии служить".

Баба-яга -

В общем, милые мальчишки,  
Мы откроем вам секрет:  
Лучше вас на белом свете  
Никого, конечно, нет!

Баба-яга - а теперь поудобней усаживайтесь, да отведайте моих пирожков, да напиточка.

В результате проделанной работы по программам мною были получены следующие результаты:

- у детей сформировался двигательный опыт, дети освоили подражательные движения, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх, что позволяет говорить о развитии фантазии.

- снизилась заболеваемость детей ОРВИ, гриппа, и верхних дыхательных путей, повысилась посещаемость детей в группе.

- итоговое обследование детей педиатрами показало, что при выпуске детей из детского сада в школу, группы здоровья изменились.

- дети не имеют отклонений от нормального, соответствующего возрасту, уровню физического развития.

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.