**Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Что делает нашу жизнь по-настоящему прекрасной и счастливой. Не трудно догадаться, когда речь идет о здоровье, здоровом образе жизни. Здоровье как ничто другое очень легко потерять, особенно в молодом возрасте. Вернуть его гораздо сложнее, а порой просто невозможно.

У детей дошкольного возраста организм находится на стадии формирования, интенсивного роста и развития. Происходит формирование личности. Именно в этот период развития закладывается характер. Из этого следует, что детство – фундамент для таких понятий и принципов как здоровый образ жизни и здоровье в целом.

Проводимые в последние годы исследования дали неутешительные результаты. Тенденция на ухудшение здоровья осталась неизменной. Число здоровых дошкольников уменьшается и этому есть простое объяснение. В первую очередь хочется обратить внимание на ухудшение экологической обстановки. Но, как утверждает статистика, эти причины составляют лишь 20% и не могут считаться определяющими. На половину все зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Именно изучение проблемы детского здоровья приобретает в настоящее время особую актуальность и значимость. Укрепление здоровья детей, а самое главное его сохранение – одна из главных и приоритетных задач детских дошкольных учреждений.

Эти задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно — правовыми документами, как Закон РФ «Об Образовании», «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 РФ».

Эти меры помогут добиться положительной динамики в этом вопросе.

Дети, в силу своего малого жизненного опыта, очень мало знают о своем здоровье. Поэтому мы должны помочь детям научиться заботится о своем здоровье. И на этом пути рядом должны идти медики, психологи, воспитатели, а самое главное – родители. Основная задача, которая ставиться перед взрослыми – научить малышей беречь и укреплять свое здоровье и ценить его. Только тесное сотрудничество всех участников образовательного процесса и родителей может дать хороший результат. Речь идет о детско – взрослом сообществе: «Дети – родители – педагоги».

Особое место в этой работе отводится укреплению нервной системы, воспитание интереса к двигательной деятельности, формирование силы воли как сильной стороны характера ребенка. Это предусматривает работу в общем педагогическом процессе, так как эта работа на данном этапе развития является наиболее значимой.

Средства в этой работе могут быть самые разнообразные. Это, в первую очередь, соблюдение режимных моментов, правильное рациональное питание, физическая активность. Можно отметить и художественные средства, которые играют немаловажное значение в этой работе. Это и художественный фольклор, произведения искусства, кинофильмы, мультипликационные фильмы и т.п.

Средства физического воспитания можно разделить на три группы: социально-бытовые и гигиенические, физические упражнения, естественные силы природы.

Необходимо помнить тот факт, игра заснимет особое место в жизни ребенка, являясь ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. Она обеспечивает широкие возможности для развития творчества и самостоятельности малышей. Поэтому через игровую деятельность можно донести до ребенка ту важную информацию, которая позволит ему в дальнейшем вырасти здоровым гражданином своей страны.

Следует помнить о переосмыслении методов и форм работы с детьми в сфере физического воспитания и обучения в целом. Хочется обратить внимание на лечебно-профилактическую, индивидуально-коррекционную работу, использование личностно ориентированного подхода, организации предметно-развивающей среды в группе детского сада.

Использование всех перечисленных принципов работы плодотворно влияет на сохранение и укрепление здоровья ребенка, посещающего детский сад, на его полноценное физическое развитие.

Осуществление работы в данном направлении в сотрудничестве заинтересованных сторон: семьи и воспитателей детского сада позволит изменить отношение к своему здоровью и здоровью своих детей.

Литература:

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.

Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.

Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.

Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.