**КОМПОНЕНТЫ И ПУТИФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО   
ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Что же значит сегодня «здоровый образ жизни»? Это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоро-вья. Рассмотрим основные компоненты и пути формирования «здоро-вого образа жизни».

Одним из таких компонентов является – закаливание*.* **Закаливание**— это прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья, которое мы используем в своей практике. Основным принципом закаливающих процедур является: постепенность увеличения интенсивности – закаливающих воздействий (хождение босиком по мокрым дорожкам , обтирание, обширное умывание, полоскание горла, купание в бассейне); их регулярность, непрерывность и обязательный подход к каждому ребенку ( дозировка воздействия).

Вторым важным компонентом формирования «здорового образа жизни» является **рациональная организация двигательной активно-сти детей.**Движения необходимы ребенку, так как способствуют раз-витию 'его физических систем. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе (ежедневно), ритмическая гимнастика на занятиях по физической культуре, физминутки и подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования, игровые задания позволяют успешно решать проблему гиподинамии детей дошкольного возраста и формировать у них элементарные представления о здоровом образе жизни и потребность в здоровье.

Третьим компонентом здорового образа жизни является **сохране-ние стабильного психоэмоционального состояния***.* В последнее время все большее внимание привлекает проблема детских стрессов, которые ведут за собой различные расстройства и повышенную заболеваемость.

Основными условиями охраны психического здоровья детей яв-ляется укрепление нервной системы через создание спокойной добро-желательной обстановки в семье и детском саду. Психопрофилактическая работа заключается в умении взрослого найти правильный подход к воспитанию ребенка, следить, чтобы его эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки были адекватные. Необходимо поддерживать ребенка, подчеркивать его сильные стороны, не замечать его промахов, показывать свою удовлетворенность его действиями. Такие мероприятия в группе, как «Часы смеха», «Минуты тишины», «Музыкальные вечера», помогают детям снять напряжение и расслабиться. Созданный в группе благоприятный психологический климат, сказывается на поведении детей.

Однако, все усилия, направленные на оздоровление детей, не смогут дать полноценных результатов, если не будет установлено до-верительного делового контакта между семьей и детским садом. Основное средство взаимодействия — пропаганда здорового образа жизни. В наглядной форме это оформление фотогазет папок-передвижек, письменных консультаций, информационных стендов. Эффективными средствами взаимодействия являются: посещение родителями откры-тых физкультурных мероприятий, привлечение родителей к участию в соревнованиях «Мама, папа, я — спортивная семья».

Только наша совместная деятельность педагогов, родителей и детей дает значимый результат в решении этой непростой задачи.