**Формирование здорового образа жизни у дошкольников.**

**Коробова Людмила Анатольевна, воспитатель МБДОУ д/с№40 г. Белгород**

Изменения, происходящие в нашей жизни, коснулись и работы в дошкольных учреждениях. Проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в 21 веке.

Что главное в воспитании детей? Главное научить ребенка правильному безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, отказу от всего вредного. Чрезвычайно важно научить соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Ребёнок должен расти здоровым, здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявленные ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли дарований, природных способностей.

Все современные программы первоочередной задачей считают формирование привычек и потребностей в здоровом образе жизни.

Основными направлениями её реализации являются:

1) привитие стойких культурно - гигиенических навыков (полоскание рта, чистка зубов и т.д.);

2) развитие представлений о строении собственного тела и назначение его органов

3) обучение уходу за своим телом;

4) формировать представления об окружающей среде и о том, что полезно и что вредно для человека;

5) формировать у детей умение оказывать себе первую медицинскую помощь;

6) потребность в физических упражнениях.

Очень важно создать атмосферу психологического комфорта, оберегать детей от стрессов и перегрузок.

Важным методом оздоровления дошкольников является закаливание.

Необходимо максимально использовать естественные условия закаливания:

 1) пребывание на свежем воздухе (4- 4,5 часа, если нет вредных выбросов);

2) рациональная одежда;

3) обязательное проветривание;

4) использование специальных закаливающих процедур с учётом условий ДОУ (наиболее приемлемы: воздушные ванны, босохождение, обтирание, солевые процедуры, ходьба по мокрой дорожке).

Чтобы ребёнок был здоров, он должен много двигаться. Для ребёнка потеря в движениях - это потеря в здоровье, потеря в знаниях. Программа «Радуга» отмечает, что 60% времени в детском саду ребёнок должен двигаться, в среднем совершать 10 -12 тысяч шагов в день.

 Оздоровительную гимнастику после сна необходимо проводить ежедневно! Начинаем её с минутки пробудки: лёжа в постели с доступом свежего воздуха дети выполняют 4-5 упражнений на активизацию кровообращения и дыхания (потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, вращение кистей и стоп, сгибание и разгибание рук и ног, ножницы руками и ногами и др.). Затем упражнения, сидя по-турецки (2-3 упражнения: вращения и повороты головы, ножницы, велосипед).

Здесь же мы выполняем самомассаж, потом дыхательные упражнения стоя (наклоны, приседания, сдувание с ладошки). Заканчивается гимнастика упражнениями на плоскостопие (ходьба по мокрой дорожке). В эту гимнастику можно включать упражнения на коррекцию осанки.

Оздоровительная программа «Искорка» предлагает интересные упражнения для детей, к каждому из которых подобранно интересное стихотворение, здесь же помещены сказки о здоровье, которые помогут детям понять необходимость упражнений для здоровья. Все средства, которые можно использовать для совершенствования физического развития детей, можно разделить на три группы:

1группа – профилактическая, с целью повышения адаптационных возможностей организма ребёнка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, создания условий для последующей работы. Это закаливание носоглотки чесночным раствором, очистительные салаты, промывание носа холодной водой, здоровое питание.

2группа – интенсивная, с целью дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, улучшить газообмен, укрепить мышцы, кости, суставы (оздоровительный бег, утренняя гимнастика на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, аутотренинг, массаж и самомассаж).

3группа – сильнодействующая: обливание холодной водой, моржевание.

Во время оздоровительных мероприятий дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции. Для них это игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети обретают самое дорогое - здоровье, внутреннюю свободу, открытость миру.

Педагогическая практика показывает, что при условии правильно организованного педагогического процесса с применением выверенных методик, особенно игровых, учитывая особенности детского восприятия, дети могут уже в дошкольном возрасте усвоить многое из того, с чем раньше знакомили в школьном возрасте.

**Литература**

1. Елжова Н.В. здоровый образ жизни в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов на / Д: Феникс.2011г.
2. 2. Брехман Н.Н. Валеология - наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт. 1980г.