**Формирование здорового образа жизни у дошкольников.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Но главным препятствием является, по нашему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте? При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно - методических проблем, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответственного изменения его структуры. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре.

Решая одну из насущных проблем современного общества – сохранение и укрепление здоровья детей, в 1999-2001 г. г. профессором А. А. Дмитриевым, доцентом И. Ю. Жуковиным, была разработана концепция валеологической работы для специальных (коррекционных) школ и успешно апробирована программа “Наша традиция – быть здоровыми!” 5

На сегодняшний день реалии жизни таковы, что увеличивается процент детей относящихся к группе риска и в ДОУ. Подобная ситуация привела нас к мысли адаптировать программу “Наша традиция – “Быть здоровыми!” для нашего дошкольного образовательного учреждения.

В результате научного исследования проблемы формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников нами были уточнены цели, задачи и содержание валеологической работы, а адаптированная программа внедрена в практику ДОУ.

Основная **цель** предлагаемой программы – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика на основе упражнений детской хатха-йоги, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Проведение занятий совместно с родителями дает возможность выявить проблемы в общении Родитель-Ребенок и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.

После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик был составлен перспективный план работы для старшего дошкольного возраста, определены формы и методы работы. (см.Приложение 1).

Содержание работы по технологии “Наша традиция – быть здоровыми!” отражено в структурной модели (см. Приложение 6).

Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми.

Для персонала ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группах, стенды в ДОУ, альбомы индивидуальной работы с детьми.

В детском саду постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дни здоровья в ДОУ, семейный клуб “Здоровячок”.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.

Учебно-воспитательный процесс: занятия “Наша традиция – быть здоровыми!” (гимнастика, познавательная часть, релаксация), учебно-воспитательные занятия (минутки здоровья, физминутки, минутки психологической разгрузки), физкультурные занятия, музыкальные занятия (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости), логопедические занятия (физминутки, словарная работа), рисование (физминутки, повышение психоэмоциональной устойчивости).

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.