*Формирования культуры здоровья у дошкольников*

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

 Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

***Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ?***

Профилактику вредных привычек родителей—задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖ к ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т. е. с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

 Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

 В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

 Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

 Приоритетом нашего дошкольного учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья. На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

 В дошкольных группе детского сада создан «уголок здоровья», где дети получают знания валеологического характера. В «уголке здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

 Инструктором по физическому воспитанию проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений «Здоровый ребенок», целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Инструктором по физическому воспитанию на занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

В нашей группе традиционно проводятся «День здоровья», спортивные развлечения, соревнования «Папа , мама, я – спортивная семья», эти мероприятия повышают эмоциональный настрой детей и родителей.

***При проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия дети в полной мере проявили активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно повлияло на развитие их способностей и личностных качеств.***

 Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры.

**Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:**

* предлагаем папки-передвижки;
* приглашаем в походы, на экскурсии;
* проводим анкетирования.

 Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель — воспитывать здоровых детей.

 Таким образом, совместная работа способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням.