**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.**

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым
С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.
**Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:**
- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни происходит в условиях семьи и (или) воспитательно-образовательного дошкольного учреждения.

Для исследования уровня представлений детей о здоровом образе жизни был сконструирован оригинальный диагностический комплекс, включающий беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, рисуночный тест, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении.

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи здоровья с образом жизни и строится на основе следующих вопросов:
Как ты думаешь, что такое здоровье?
От чего человек может заболеть?
Где человек может заболеть – на улице или дома?
От какой пищи человек будет здоров?
Зачем детям нужно спать днем?
Как люди лечат болезни?
Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

Диагностическое задание
"Что делать, чтобы быть здоровым?"
Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
Педагог предлагает ребенку поговорить с ним "по телефону". В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: " Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть". Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: "Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Диагностическое задание
*"Полезная покупка"*
Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.
В качестве "товаров" могут быть использованы чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие на столе предметы и говорит ребенку: " Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья". Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

Проблемная ситуация "Необычное угощение"
Задание направлено на выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.
Ребенку предлагают войти в кабинет, где на столе стоит поднос с "угощением", а рядом со столом на полу лежит красивая груша. На подносе разложены несколько карамелек в фантиках, печенье недоеденный леденец, банан в потемневшей кожуре, пирожное с двумя сидящими на креме мухами
(пластиковые муляжи), обкусанная и неаккуратно завернутая шоколадка, недоеденная и неаккуратно завернутая шоколадная конфета, стакан с недопитым соком.
Педагог предлагает ребенку поднять с пола грушу, и говорит: "Вкусная груша, жаль, что она грязная. Давай положим ее на поднос. Смотри, здесь кто-то ел вкусную еду и немного оставил нам. Может угостимся? Что ты выберешь?" В протоколе фиксируют последовательность выбора "угощения" только если ребенок настаивает на нем, несмотря на то, что его внимание обратили на недоброкачественность продукта. В этом случае "угощение" у ребенка забирают, разъясняют опасность употребления такого продукта в пищу и заменяют "угощение" полноценным продуктом.

Проблемная ситуация "Место для отдыха"
Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.
Ребенку предъявляют четыре картинки. на которых изображены: 1) улица большого города, по которой едет транспорт; 2) лесная поляна с ромашками; 3)комната с сидящим перед телевизором мальчиком; 4) предметы одежды, бытовой техники и косметики. Педагог говорит: "В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравиться отдыхать? Выбери и покажи картинку".

Тест "Полезная для здоровья покупка"
Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах и проводится через неделю после выполнения детьми диагностического задания "Полезная покупка".
Педагог говорит ребенку: "Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине". После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Игровая ситуация "Больница"
Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.
Ребенку предлагают поиграть в "Больницу", выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.
Игровая ситуация "Телевизор дома"
Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.
Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры "Семья" неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с "телевизором", устанавливает его. Во время "настройки" "телевизора" выясняет заинтересованность и предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

Наблюдение за детьми в режимные моменты и в свободном общении
Наблюдения направлены: а) на изучение потребностей детей в выполнении гигиенических и закаливающих мероприятий; включает наблюдение за мытьем рук, полосканием полости рта после еды, поведением во время утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, прогулки, подготовки к дневному сну, свободной игровой деятельности; б) на изучение психологического климата в группе через эмоциональное принятие или непринятие детьми педагогов.