**Доклад «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Волеология утверждает, что здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие враги, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

Валеологическая воспитательная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

1. «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.

2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие, здоровья ребенка.

3. «Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

4. «Мальчики и девочки – чудо природы». Половые различия как основа мироустройства.

5. «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.

6. «Я и мир вещей». Увлекательное отношение к творениям рук человеческих.

7. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением валеологического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья.

Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в свои собственные силы и доверять миру.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ, он должен осознать, что здоровье человека важнейшая ценность, главное условие любой жизненной цели, что каждый сам имеет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых эмоциональных проблем, дошкольного возраста, т.к. заботясь о здоровье и в всестороннем развитии детей, мы приучали прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста, где учила детей заботиться о своем здоровье, воспитываем у детей стремление быть здоровыми. В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть чести тела, прививала привычку полоскать рот питьевою водой после приема пищи. Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», также знакомила с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивала потешки «Водичка - водичка», «Расти коса до пояса».

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных играх.

Дидактические игры - это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Дидактические игры дают возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Эти игры могут применяться на занятиях по физической культуре, с целью закрепления знаний ЗОЖ с параллельным овладением двигательными умениями и навыками; на других занятиях, с целью, восстановления, реабилитации и формирования умений и навыков верного применения упражнений либо других действий из области ЗОЖ; на динамический паузах; во время спортивного часа; наконец, ребенок может сам организовывать наиболее понравившиеся ему игры в кругу своих друзей и близких.

В игре «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их. Эти игры обобщают знания детей, формируют своевременность в выполнении заданий.

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильного отношения к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой.

Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Надеюсь, что полученные через игру знания будут способствовать развитию навыков и умений, которые позволят детям успешно взаимодействовать с окружающей средой. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (среда, жилище) безопасны для жизни и здоровья. Поэтому и родители, и воспитатели должны дать детям качественные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с молодых лет в гармонии с собой и окружающим миром.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Список использованной литературы

1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006

2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009

3. Л.Н. Золотухинаю. Гармония естества. Волгоград, 2007

4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004

5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003

7. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, 2010

8. Л.Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003

9. Т.А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008