***Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста***

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением-лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Каждый сегодня знает, что полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие-либо заболевания.

Основные аспекты здорового образа жизни:

- следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму;

- научиться управлять своими чувствами жить в ладу с окружающими;

- соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение;

- научиться рационально питаться.

Одним из условий, обеспечивающих работу по формированию здорового образа жизни, является организация режима дня.

Строгое соблюдение режима дня, построенного с учётом суточного ритма физиологических функций, способствует возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одного вида деятельности к другому. Итак, правильный режим дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует их нормальному психофизическому развитию и укреплению здоровья.

Следующей формой является образовательная деятельность по физическому развитию. В каждом возрастном периоде образовательной деятельности по физическому развитию имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость и силу);

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому в своей работе использую разнообразные варианты проведения непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре:

- занятия по традиционной схеме;

- сюжетно-игровые занятия;

- занятия соревнования;

- ритмическая гимнастика;

- занятия состоящие из набора подвижных игр;

- занятия серии «Здоровье», где детям даю представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма. Эти занятия имеют большое значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Особое внимание в системе формирования здорового образа жизни уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

**Дыхательная гимнастика –** этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендую для детей младшего возраста также может быть использован и в работе со старшими детьми.

**Точечный массаж** – этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине. Массаж этих точек полезен, в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов.

Несмотря на бурный расцвет химии, появление новых высокоэффективных синтетических лекарственных средств, в последнее время наблюдается возврат к древним методам народной медицины, накопившим бесценный опыт по восстановлению здоровья человека.

Одним из таких методов является **фитотерапия**. Использую с учётом если у детей нет аллергической реакции на лекарственные растения совместно с медицинским работником.

Приятные запахи приносят успокоение, здоровье, внутреннюю гармонию – это **ароматерапия** также использую с учётом отсутствия аллергических реакций.

**Воздушные ванны.** При проведении воздушных ванн у детей улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшается сон, аппетит (например, считаю важным при формировании здорового образа жизни развитие интереса к спортивным упражнениям и спортивным играм). Данная работа вызывает у дошкольников наибольший интерес. В беседах знакомлю детей с историей спорта.

В летний период **солнечные ванны.** Не менее важный закаливающий эффект, которые улучшают обмен веществ, усиливают функцию костного мозга.

**Водные процедуры**. О целебных свойствах водных процедур было известно уже в глубокой древности. Водные процедуры рефлекторно влияют на деятельность всех органов и ведущих систем жизнеобеспечения сердца, мозга.

**Босохождение.**  Ходьба босиком способствует постоянной стимуляции рефлекторных информационных зон, а следовательно, тонизирует организм. После каждой прогулки босиком следует ступни энергично растирать.

**Пальчиковая гимнастика** помогает детям развивать моторику рук и пальцев.

Проведение ежедневной утренней гимнастики вырабатывают у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

При проведении физкультминуток напоминаю детям о том, как важно беречь своё здоровье: вовремя давать разгрузку мышцам, глазам и т.п.

Не для кого не секрет, что проводить работу только с детьми недостаточно. Очень важно проводить работу по формированию здорового образа жизни с родителями. Работу с родителями строю дифференцированно, т.е. выделяю несколько групп семей.

Для родителей часто болеющих детей силами медицинского работника проводим беседы на такие темы как «Предупреждение простудных заболеваний у детей», «Осуществление закаливания часто болеющего ребёнка». Для родителей у детей которых имеются отклонения в осанке провела консультацию «Правильная осанка» с показом и разучиванием комплекса корригирующих упражнений. Затем описания комплексов оформляются листовки и раздаются в группы, чтобы родители могли постоянно пользоваться этим материалом.

Другим важным и действенным средством является привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми: участвуя в таких мероприятиях родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников: месячник здоровья, совместные досуги, праздники. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребёнку шумные игры, весёлые состязания, как играя он тренируется.

Большое место я отвожу наглядным средствам: различные папки-передвижки, рецепты здоровья, фоторепортажи и фотовыставки.

При правильной организации работы по формированию здорового образа жизни у детей формируются основы здорового образа жизни, повышается устойчивость организма к заболеваниям, вырабатывается потребность в правильном питании, формируется привычка к здоровому образу жизни.