**«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»**

       Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны.
        Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
         Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

 Анализ сложившейся ситуации дает весьма печальные ответы на поставленные вопросы.

 Во-первых, существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Во-вторых, имеет место "забалтывания" проблемы здоровья. Существует такой педагогический феномен: обсуждая какую-либо проблему, рассматривая ее со всех сторон, человек снимает часть внутреннего напряжения, возникшего в связи с этой проблемой. В-третьих, можно констатировать сужение понятия "здоровье". Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

 Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

      Чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, какие могут ожидать детей или непременно будут ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

 Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

 Одним из главных условий успешности работы в этом направлении  является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

 Особо следует отметить необходимость развития у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

 Результативность воспитательно-образовательного процесса повышает применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий, которые формируют у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; сформируют положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

 ( Современные здоровьеформирующие технологии..слайд 4 )

 Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

 Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ и во взаимодействии с родителями, а так же в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.
      Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень - его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются педагоги.

 Так, руководитель по физвоспитанию Носкова Т.В. работает не только по программе «От рождения до школы», и по новым гос.стандартам, но и использует элементы российских программы «Старт», на физкультурных занятиях, в кружковой работе применяет элементы аэробики, пальчиковой гимнастики, самомассаж, упражнеия с фитболами. Упражнения на фитболе - с большим гимнастическим мячом. Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы.

 Для этого Носковой Т.В. разработана рабочая программа «Путь к здоровью», которая уже несколько лет успешно реализуется в нашем детском саду и дает хорошие результаты в оздоровлении детей.

 Носкова Т.В. работает так же с часто болеющими детьми, 1 раз в квартал – День здоровья, в осеннее – весеннее время года – прием детей на улице (по погоде), утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после сна, физ.минутки во время занятий.

 Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.
        Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. В нашем детским саду в группе «Солнышко» дети засыпают под тихую спокойную музыку, в группах «Колокольчик» и «Белочка» воспитатели практикуют спать и играть с применением, ароматерапии, ионизации воздуха «Лампой Чижевского».

 Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении. Во всех группах это обеспечивается применением «Бодрящей гимнастики» после сна, закаливающих процедур водой, воздухом с использованием массажных ковриков и дорожек.

 От чего же зависит здоровье ребенка?
       Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.
        Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.
                 Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание в нашем детском саду уделяется следующим компонентам ЗОЖ:
• Занятия физкультурой, прогулки,
• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
• Бережное отношение к окружающей среде, к природе
• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение
различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)
• Формирование понятия "не вреди себе сам"
        Приобретенные навыки помогут детям осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать им несчастных случаев.  В.А. Сухомлинский писал: "Я не"Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".
          Для успешного решения проблем сохранения и укрепления здоровья детей в нашем детском саду мы используем различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). В содержание утренней гимнастики включаем различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

 Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия: с детьми проводятся специальные упражнения, используется такое физическое оборудование, как массажные коврики, дорожки здоровья, шипованые коврики.

 Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом педагоги учитывают индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

 При планировании самостоятельной деятельности педагоги заботятся о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделяют в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагоги в течение дня вносят различные физкультурные пособия и по-разному группируют их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

 Наряду с физкультурными развлечениями в нашем ДОУ широко используются физкультурные досуги, которые не требует специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие организуются 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. Педагоги используют различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

 В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

 На НОД экологической направленности формируем представления детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

 При воспитании культурно-гигиенических навыков формируем привычку правильно: умываться, вытираться, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

 Расширяем представления о ЗОЖ через: с/ ролевые игры « Больница», « Аптека», « Семья», чтение художественной литературы : «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, « Птичка Тари», « Зубик-Зазнайка», « Сказка про трёх поросят на новый лад» и др., разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье. Продолжаем знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.

 Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры: «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.)

 Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенной красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления. Положительный эффект даёт использование в работе с детьми нетрадиционных форм оздоровления таких, как:

 Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы.

 Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

 Самомассаж и массаж – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж.

 Музыкотерапия – это лекарство, которое дети слушают. Мелодии, доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления.

 Считаю, что работа по формированию у наших воспитанников здорового образа жизни поставлена на достойном уровне, и к моменту выпуска детей в школу, наши дети получают необходимые представления о ЗОЖ и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.