Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребёнка в течение всего его последующего развития. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребёнка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни.

-активно развиваются психические процессы;

-заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

-дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

 Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью ещё не могут. В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болели». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть. Многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги. Из этих ответов следует. Что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды(холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях(есть мороженое, мочить ноги).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети  начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя ещё интуитивно. Начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали и у меня голова заболела». При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой—подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных к простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию здорового образа жизни.

**Задачи, содержание и формы организации  ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни.**

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы

формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

 **Младшая группа.**

1.Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2.Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).

3.Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора  только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».

5. рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**Средняя группа.**

1.Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов ; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2.Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье ( как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

5.Рассказывать о Правилах дорожного движения.

6.Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.

7.Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

**Старшая группа.**

1.Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телесложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему  оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных окганов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник—скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно  выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4.Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега(могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.

5.Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за  столом.

**Подготовительная группа.**

1.Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.

2.Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).

3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

4.Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

5.Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость,  вежливость, воспитанность, талант, сила.

6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.

Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей, и создание; тем самым, благоприятна среда для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

 Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского садика проводится утренняя гимнастика, цель которой—создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу .Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что « благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры, Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение  самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой .Формирование здорового образа жизни дошкольников тесно связано с охраной  их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребёнка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

**Организация работы в ДО по формированию здорового образа жизни**

**дошкольников.**Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту жизнь его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги ДОУ создают **развивающую среду** для детей.  Для полноценного физического развития детей в ДОУ созданы следующие условия:

\*спортивно—музыкальный зал

\*спортивная площадка  мини-стадион

\*двигательные уголки в группах

Нестандартное оборудование (мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли). Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. На территории д/о оборудованы: спортивная площадка, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:

\*утренняя гимнастика

\*коррегирующая гимнастика после сна

\*спортивные игры

\*спортивные досуги, праздники

\*подвижные игры на прогулке

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

\*дыхательная гимнастика

\*коррегирующая гимнастика(плоскостопие, осанка)

Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей;

\*игровые

\*сюжетные

\*прогулка поход

\*эстафеты-соревнования

**Создание физкультурно-игровой среды** определяется программными задачами всестороннего воспитания детей. Многообразие физкультурного оборудования даёт возможность продуктивно применять пособия на занятиях физической культурой разного типа, в организованных играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики после дневного сна. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть прочным и устойчивым. Для предотвращения травматизма во время занятий физической культурой оборудование имеет хорошие крепления, есть гимнастические маты.

С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных физкультурных комплексов, а также целенаправленное формирование различных физических качеств.

Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли беспрепятственно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Объединение разных пособий в определённые комплексы: полоса препятствий, игровые и массажные дорожки, заборчики, домики. Создание новизны за счёт смены переносного оборудования, применения новых пособий. Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. У нас, в дошкольном учреждении, имеется хорошо оборудованные  участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, для прогулки я планирую ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования. Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДО, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

 Используются следующие методические приёмы:

\* рассказы и беседы воспитателя;

\*заучивание стихотворений;

\* моделирование различных ситуаций;

\* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

\* сюжетно—ролевые игры;

\* дидактические игры;

\* игры--тренинги;

\*подвижные игры;

\*пальчиковая и дыхательная  гимнастика;

\*самомассаж;

\*физкультминутки.

**Заключение.**

Основной целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Для достижения этой цели необходимо формировать у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, навыки здорового образа жизни, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и двигательную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на духовное и физическое развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к улучшению деятельности своего здоровья, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенические условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качества детского организма, профилактике различных заболеваний.

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно - образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоническое развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.