**Консультация для воспитателей**

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

Когда нет здоровья, молчит мудрость,

не может расцвести искусство,   
не играют силы, бесполезно

богатство и бессилен разум.

/Геродот/

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. В федеральном государственном образовательном стандарте огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин – от увеличения умственной нагрузки; уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха; низкого уровня знаний о ЗОЖ. 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.

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. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

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.

Методические приемы для формирования ЗОЖ:

* рассказы и беседы воспитателя;
* заучивание стихотворений;
* моделирование различных ситуаций;
* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
* сюжетно-ролевые игры;
* дидактические игры;
* игры-тренинги;
* игры-забавы;
* подвижные игры;
* психогимнастика;
* пальчиковая  и дыхательная гимнастика;
* самомассаж;
* физкультминутки.

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.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. ***Соматическое здоровье*** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. ***Физическое здоровье*** — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. ***Психическое здоровье***— состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

***4.Психологическое здоровье***, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; плодотворную трудовую деятельность; хорошую гигиену; правильное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений.  Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять 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».

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников:

1.Формировать представления о том, что быть здоровым-хорошо, а болеть-плохо; о некоторых признаках здоровья.

2.Воспитывать навыки здорового поведения.

3.Любить двигаться.

4.Есть побольше овощей и фруктов.

5.Мыть руки после каждого загрязнения.

6.Быть доброжелательным.

7.Больше бывать на свежем воздухе.

8.Соблюдать режим.

9.Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения.

10.Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких.

11.Вырабатывать навыки правильной осанки.

12.Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.

13.Развивать художественный интерес.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

**Литература:**

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребенка
2. Вавилова Е. Укрепляйте здоровье детей
3. Маханева М. Воспитание здорового ребенка