

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к **здоровому образу жизни**. Наше будущее – это наши дети. И нам очень важно воспитать для нашей страны здоровое, подрастающее поколение. На **здоровье** человека оказывает влияние целая группа различных факторов - это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах сами регулировать. Игнорирование вопроса **здорового образа жизни**, может привести к плачевным результатам. Даже самый мощный запас здоровья ребенка, истощается и он становится более подвержен различным заболеваниям.

Проблема раннего формирования культуры **здоровья** актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

От чего же зависит **здоровье ребенка**? **Здоровье** зависит 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 **образа жизни**, который он ведет. Если на первые 50% **здоровья мы**, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о **здоровом образе жизни** оказывают подвижные игры. Они проводятся в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в перерыве между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует воспитатель, но чаще сами дети.

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с воспитанием у них любви к опрятности, чистоте, порядку.

Кроме ежедневной утренней зарядки с детьми проводятся физкультурные занятия. Их цель - обучать детей правильному выполнению движений, различным

упражнениям, которые направлены на развитие и повышение двигательной активности.

Воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется и во время прогулок, где воспитатель планирует ряд подвижных игр, эстафет, сбор природного материала, для работы с ним в группе, соревнования. Постоянно в детском саду осуществляется медицинский контроль за состоянием детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления. Основой **здорового образа жизни** в детском саду являются физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя и бодрящая гимнастики, культурно-гигиенические навыки, познавательные беседы, дидактические игры, прогулка, сон и многое другое.

Так давайте уже самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. В формировании понятий о **здоровом образе жизни**, нужно, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.