Фтоян Ю.С., воспитатель

МДОУ ЦРР № 2 «Радуга Детства»

ГО Богданович

**Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в пространстве ДОУ**

*Чистота — залог здоровья (рус. нар. пословица).*

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания и обучения.

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 того **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.

Одна из главных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

С детьми проводим беседы: «В стране здоровых человечков», «Мойдодыр в гостях у ребят», «Таблетки растут на ветке», «Таблетки растут на грядке».

Прочитали следующую детскую литературу: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит» - отрывки, В. Берестов «Больная кукла», Е. Благинина «Маша-растеряша», С.Я. Маршак «Усатый-полосатый».

Выполняем практические упражнения: «Мойдодыр нас ждет с утра - умываться нам пора!», «Мыльные перчаточки», «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!», «Быть здоровыми хотим - прямо за столом сидим…», «Аккуратные мы детки - в руки мы берем салфетки!», «На прогулку собираемся - сами одеваемся!», «Мы готовимся ко сну - вещи сам с себя сниму…», «Самые аккуратные!».

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться, для этого мы используем подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Мы веселые ребята», «Птички в гнездышках», «Веснянка», «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль», «Кто бросит дальше?», «Ворона и собачка», «К дереву беги!», «Ловушки с ленточками», «Дорожки», «Попади в круг».

В своей работе использую игровые ситуации: «Мы, ребята-крепыши, с физкультурой дружим мы!», «Поможем Мишутке сбить кеглю».

Проводим закаливающие процедуры, гимнастика после сна, хождение по массажным

коврикам.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

Правильное питание. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

Важны самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой с детьми в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на оздоровление и закаливание детей. Физическая активность является одним из самых важных средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Последовательные и систематические занятия физкультурой дадут положительный и эффективный результат.

«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом возрасте».

Библиографический список:

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://rngf.ru/ © 2003 - 2016 «Библиофонд».

1. Новикова И.М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников / И. М. Новикова. – М: Мозайка – синтез, 2010
2. Алямовская В.Г. «Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении»/В.Г.Алямовская //дошкольное образование – Москва: Транспорт,2011 г
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» Санкт - Петербург 2005
4. Воробьёв В. И. «Слагаемые здоровья» Москва; 2004.