****

**Воспитание здорового образа жизни у детей**

 **дошкольного возраста.**

*Перфильева А. А. воспитатель*

*МБДОУ детский сад № 47 «Золотой петушок»*

 В настоящее время в дошкольном образовании особое внимание уделяется формированию культуры здорового образа жизни детей. «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. Современная дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

 На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной.

 Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

Правила личной гигиены;

Уметь жить по режиму дня;

Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;

Знать части тела и внутренние органы и как они работают;

Знать правила питания;

Понимать, как защититься от простуды;

Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;

Знать упражнения для профилактики болезни;

Понимать, что опасно, а что полезно.

В своей работе я использую следующие методические приёмы:

− рассказы и беседы;

− заучивание стихотворений;

− моделирование различных ситуаций;

− рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

− сюжетно-ролевые игры;

− дидактические игры;

− игры—тренинги;

− подвижные игры;

− пальчиковая и дыхательная гимнастика;

− физкультминутки.

 Одним из наиболее ярких показателей образа жизни ребенка является режим дня. Правильно составленный режим дня позволяет более организованно и плодотворно использовать свободное время ребенка, является профилактическим средством проявления неправильного поведения и появления вредных привычек.

 Особое внимание в работе в данном направлении должно уделяется организации дидактических игр. Эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

 Большое значение для формирования культуры здорового образа жизни оказывают подвижные игры.

 Для формирования культуры здорового образа жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах нашего детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укрепить здоровье, развить сноровку, физическую силу.

 Особое внимание мы уделяем работе с родителями. В работе с семьей используем как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: индивидуальные педагогические беседы и консультации по вопросам здоровья, встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских и научных работников.

 Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

 Приучать ребенка к здоровому образу жизни очень важно в дошкольном возрасте. Для этого можно использовать и народное творчество, и игры, и театральные постановки, и викторины, и беседы с детьми и родителями, и интересные познавательные прогулки. Если формирование полезных привычек происходит в младшем возрасте, в школу приходит ученик, который знает: что такое режим дня, как правильно вести себя в обществе, на улице, в помещении, как защитить себя от болезней и опасностей.

**Литература:**

1. Воробьева, М.В. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / Воробьева М.В. // Дошкольное воспитание. – 1998г. - № 7

2. Маханева, М.С. Новые подходы к организации физического воспитания детей / Маханева М.С. // Дошкольное воспитание. – 1993г. - № 2.

3. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988г.

4. ЗОЖ для детей дошкольного возраста- https://psypedprofi.ru/zozh-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html