**Формирование основ здорового образа жизни в дошкольном возрасте**

 ***Сусоева Т.Н.***

***воспитатель,***

***МАДОУ «Детский сад № 65»,***

***г. Новокузнецк***

Дошкольный возраст является чрезвычайно важным и ответственным периодом в развитии ребенка. В этом возрасте закладываются фундамен­тальные личностные образования, такие как общая самооценка, доверие к людям, интерес к окружающему миру и др. Недоразвитие или деформация этих качеств в дошкольном возрасте с трудом поддаются коррекции в более позд­ние периоды.

Исследования физиологии, с одной стороны, и детской психологии – с другой, показали, что способности и характер человека не предопределены от рождения, а большей частью формируются в определенный период жизни. Все зависит от стимуляции и степени развития головного мозга в решающие годы жизни ребенка.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное физическое, речевое, сенсор­ное развитие ребенка. Однако, чтобы эти возможности реализовывались, взрослым необходимо специально заниматься развитием ребенка. В игре, игровых упражнениях развивающее взаимодействие взрослого и ребенка особенно эффективно.

Хорошее здоровье, полученное в детстве, - это фундамент для общего развития человека. Здоровье - это характеристика состояния человека, которая показывает отсутствие заболеваний и благополучия человека, то есть состояние его души, тела и условий жизни. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья являются физическая культура и двигательная активность. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении- включает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование физического развития, формирование основ двигательной и гигиенической культуры, повышение защитных свойств организма и его сопро­тивляемости к заболеваниям.

Физкультурно - оздоровительная работа в МАДОУ «Детский сад № 65» включает:

1. Физкультурное занятие.
2. Оздоровительно - профилактическая гимнастика.
3. Индивидуально - профилактическая работа по развитию движений
вне занятий (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, су-джок с использованием семянотерапии).
4. Игры на прогулке.

5. Система закаливающих мероприятий (с преобладанием воздушных
ванн в любое время года).

1. Профилактика плоскостопия.
2. Профилактика осанки детей.
3. Индивидуальные занятия с педагогом-психологом, направленные на
совершенствование и развитие психического здоровья дошкольников.

Эти мероприятия проводятся качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово ведущих, хорошо подобранный дидактический материал, медиасредства. Кроме того, формы мероприятий не только соответствуют по­ставленным задачам, но и интересные для детей.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся непременно с нагрузкой по группам здоровья. В данных мероприятиях используются разнообразные виды движений: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной с взрослыми или сверстниками деятельности. Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помо­гают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно.

Все мероприятия направлены на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его пси­хофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Основная задача - научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

Эти задачи решаются на базе глубокого всестороннего анализа индиви­дуальных физических и психологических особенностей каждого ребёнка с при­влечением медицинского работника, психолога и руководителя физического воспитания.

Целенаправленная работа по укреплению здоровья детей, организация лечебно-профилактических мероприятий способствуют снижению общего по­казателя заболеваемости, сохранению и укреплению психического и физиче­ского здоровья ребенка, развитию его потенциала в физическом и общем разви­тии во всех видах детской деятельности.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата.

Активная профилактика нарушения здоровья у детей предполагает обучению здоровому образу жизни и формирование правильного отношения детей к своему здоровью.

В рамках этого направления педагогами дошкольного образовательного учреждения реализуются элементы различных здоровьесберегающих технологий (закаливание, массаж, динамические паузы и др.).