**«Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».**

*Подготовила:*

*Керимова Алвана Сулфиддин кызы,*

*воспитатель,*

*МАДОУ ДС №38 «Домовенок»,*

*г. Нижневартовск, ХМАО-Югра*

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Важнейшая задача современности, стоящая перед дошкольным учреждением - это обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Реализация основ здорового жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, с помощью целенаправленного воспитания и образования.

Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

Вторая составляющая здорового образа жизни – это закаливание. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика на улице.

Особое значение имеет режим дня. Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

При воспитании детей дошкольного возраста, важное значение имеет формирование культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными. В детском саду педагоги должны объяснить, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым. В беседах, сюжетно-ролевых играх дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Экологически грамотное поведение благотворно влияет на здоровый образ жизни. Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и ДОУ в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формирование разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства.

Литература:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999.
2. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС, 2003.
3. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002.
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004.