**«Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

 ﻿ В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребёнка. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства — критический период в жизни ребенка (Борисова Н. Е.). Ведь именно в этом возрасте формируется фундамент здоровья человека. Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. По мнению Руновой М. А. понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Все виды движения — одно из важнейших потребностей растущего организма. Следует отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера ребенка. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д. Для достижения цели формирования у детей основ здорового образа жизни, включающей элементарные знания о собственном организме, воспитание привычки к соблюдению правил гигиены, понимание зависимости здоровья человека от состояния экологии, осознание полученных представлений, обобщение и систематизация знаний детей являются стержневым компонентом педагогической системы. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании и т.д.. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.