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

 Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей **одна из главных задач развития страны**. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни ,потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз.

Особо следует отметить отсутствие у детей таких физических качеств как: усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Надо помнить, что положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе коллектива ДОУ и родителей.

**Здоровье— это не только отсутствие болезней**, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни - формирование здорового образа жизни. Для этого в детском саду проводится много мероприятий. Это:
 **утренняя гимнастика,**

**закаливающие процедуры ( сон без маек, босохождение, обширное умывание),**

 **физкультминутки во время статических занятий,**

 **занятия плаванием,**

 **занятия физической культурой,**

 **в весеннее - летнее время года – прием детей на улице (по погоде),**

 **занятия на тренажёрах,**

 **открытые занятия по здоровому образу жизни,**

 **спортивно-музыкальные праздники на улице**

 **досуги по ЗОЖ с привлечением родителей**

 Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

 И именно в семье, и в детском образовательном учреждении, на ранней стадии развития, ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья: соматическое, физическое, психическое.

 **Соматическое здоровье** *—* текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

 **Физическое здоровье** *—* уровень роста и развития органов и систем организма.

 **Психическое здоровье** *—* состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

 Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

 • Занятия физкультурой, прогулки,

 • Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

 • Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить

 • Бережное отношение к окружающей среде, к природе

 • Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

 • Формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде.