**Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.**

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**, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. В связи с этим проблема сохранения **здоровья дошкольников и формирование основ здорового образа жизни у детей** представляет собой интерес для исследователей. Для сохранения **здоровья**, кроме **здоровой наследственности**, необходим целый комплекс мероприятий, включающий физическую культуру, рациональный режим труда, отдыха, питания, отказ от вредных привычек, закаливание.

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном **здоровье.** Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы **жизни**. Вести **здоровый образ жизни совсем не сложно**. Но **детей дошкольного возраста** надо научить заботиться о своём **здоровье**, т. е. **сформировать основы здорового образа жизни детей.**

Начать вести **здоровый образ жизни не так просто,** но совершенно необходимо. А что такое **здоровый образ жизни**. С чего начать?

**Образ жизни** вообще - это система поведения человека в процессе **жизнедеятельности, основанная на личном опыте,** традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов **жизнедеятельности** и мотивов самореализации. Отсюда **здоровый образ жизни** - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной **жизни,** позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты. В реальной **жизни,** к сожалению, люди часто вспоминают о том, как важно **здоровье только тогда**, когда оно покидает их. **Формировать здоровый образ жизни необходимо смолоду, с дошкольной скамьи.**

Под **здоровым образом жизни понимаем типичные формы** и способы повседневной **жизнедеятельности человека**, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от ситуаций. Это ориентирует деятельность личности в направлении **формирования**, сохранения и укрепления **здоровья**.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в **здоровьесберегающем образовании**. Многие годы человек проводит в стенах **образовательных учреждений**, и поэтому ценностное отношение к **здоровью не может формироваться** без участия педагогов. Долгое время наше **образование** не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию **здоровья**, уходило от оценок влияния педагогического процесса, на психическое состояние обучаемых, не рассматривало **образовательные** технологии с точки зрения **здоровьесберегающей направленности.** В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и **оздоровительному** отдыху в летний период времени. Судя по статистике, лишь малая часть выпускников детских садов относятся к числу **здоровых.** Таким **образом,** каждому учителю, необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребенок, как правило, не **здоров.**

Изучив эти серьезные проблемы на родительском **собрании** мы выявили некоторые причины детских болезней:

- плохой воздух помещений;

- несоблюдение режима дня;

- малоподвижный **образ жизни детей.**

А так же поставил цели и задачи для их преодоления.

Прежде всего, мы рассматривали концепцию **здоровьесбережения в форме** структурно-логической схемы: цель – принципы и задачи – средства – условия – результаты.

В связи с этим за очень короткий срок родители приобрели очиститель воздуха; для релаксации и проведения физминуток обеспечили **детей** каждой группы напольными играми. Принимали активное участие в физкультурно-**оздоровительной работе**, в экспресс анкетировании, в тестировании. Решили, что дети должны закаляться.

Чтобы сохранение и укрепление **здоровья воспитанников дошкольного** учреждения при стабильных результатах обучения было успешным, необходимо реализовывать следующие условия:

• выявлять и учитывать показатели **здоровья дошкольников**;

• правильно организовывать место и время учебной деятельности (например, проводить смену динамических поз);

• применять **здоровьесберегающие технологии**, приемлемые в **образовательном процессе данного образовательного учреждения** *(*упражнение для глаз; сочетание разных видов деятельности);

• создать специальную **образовательную** программу факультативного курса, направленного на мотивацию ЗОЖ;

• соблюдать принцип педагогического сотрудничества воспитателей и родителей по проблемам сохранения и укрепления **здоровья учащихся.**

**Основной** целью работы в русле педагогики **здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства**, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!»

**Здоровье так же заразительно**, как и болезнь. «Заразить **здоровьем**» - вот цель нашей работы. А постоянная озабоченность охраной **здоровья дошкольников** может и должна приобрести характер закона, определяющего действия педагога.