**Воспитание культуры здоровья и основ здорового образа жизни детей в ДОУ.**

 Бесспорно, что здоровье – одно из основных составляющих счастья и благополучия человека.

Следовательно, проблема воспитания культуры здоровья детей в ДОУ является наиболее востребованной на современном этапе развития. Сегодняшняя обстановка предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, в особенности для детей дошкольного возраста. Изменение системы здравоохранения, низкий уровень профилактической работы, неграмотность родителей не способствуют повышению культуры здоровья у детей.

Главным условием в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом можно выделить учет индивидуальных особенностей и потребностей, состояния здоровья каждого ребенка.

Проведя анкетирование, мы выяснили, что родители заинтересованы в организации мероприятий, связанных с укреплением и сохранением здоровья у детей и готовы сотрудничать с ДОУ в этом процессе. Из этого следует, что у родителей также есть потребность в обеспечении хорошего здоровья детей, в развитии здорового образа жизни.

В нашем детском саду созданы физкультурные уголки, ведётся строгий подбор мебели, соответствующий всем санитарным нормам. Учитываются тепловые и световые режимы.

Формирование культуры здоровья достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

Особое внимание уделяем физическому воспитанию детей и комплексному подходу, который включает разнообразные компоненты здорового образа жизни, такие как утренняя гимнастика и гимнастика после сна, спортивные праздники, подвижные игры, физкультминутки, дозированная ходьба и т. п. Также используем такие формы работы с семьями детей как совместные дни здоровья, весёлые старты, соревнования.

Главным условием сохранения и укрепления здоровья дошкольника является его физическое воспитание, основная задача которого – улучшить физическое развитие и состояние здоровья, повысить работоспособность и сформировать двигательные навыки. В ДОУ используются следующие формы двигательной деятельности детей:

• Физкультурные занятия

• Утренняя гимнастика и гимнастика после сна

• Физкультминутки

• Спортивные упражнения

• Подвижные и малоподвижные игры

Такая форма привлечения детей к здоровому образу жизни как физкультурные занятия развивают интерес детей к физическим упражнениям. Цель физических упражнений - обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в зале, сопровождаются музыкой.

Утренняя гимнастика служит вводной деятельностью, которая помогает детям в организации хорошего начала дня, развитию силы и ловкости, а также координации движений. В гимнастику включаем различные виды ходьбы, бег, упражнения. Также все эти движения сопровождаются стихотворным текстом. Утреннюю гимнастику проводим с такими атрибутами как погремушки, мячи, обручи, веревки, кубики, скакалки. Они повышают интерес, улучшают качество движений.

Но нельзя забывать и про дневной сон, который является важным компонентом здоровьесберегающих технологий. По окончанию дневного сна организуем гимнастику пробуждения. Гимнастика после сна проводится ежедневно с применением воздушных ванн и комплексов несложных упражнений в кроватках. С помощью данных процедур выполняется улучшение органов дыхания и защиты от простудных заболеваний.

В работе с детьми применяется активный отдых. Это подвижные игры, игры с правилами или спортивные. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы, имеют большое оздоровительное значение.

В работу с дошкольниками включаются занятия по познавательному развитию, которые влияют на формирование здорового образа жизни. Занятия организуются в игровой форме, например: *«В гостях у доктора Айболита»*, *«Путешествие с Мойдодыром»*. Занятие – это театрально-игровое действие, заряжающее ребёнка положительными эмоциями. В процессе занятий используем разнообразные виды массажей, пальчиковые игры, а также динамические и оздоровительные паузы.

Ещё одно важное направление в детском саду – лечебно-оздоровительное. Есть такие виды лечебно-оздоровительных мероприятий, которые проводятся на общих основаниях: дыхательная гимнастика, ходьба по массажным дорожкам, полоскание рта, обширное умывание, точечный массаж, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Важно на протяжении всех процедур придерживаться следующих принципов:

• Комплексности

• Систематичности

• Постепенности

• Дифференцированности

• Положительного эмоционального отношения к закаливанию

Одним из важнейших приоритетов в работе является организация питания детей. В детском возрасте ценно сбалансировать питание. Сочетание разной пищи способствует насыщению организма ребёнка необходимыми веществами для его роста.

Основным условием в воспитании культуры здоровья ребёнка становится культура здоровья семьи. Ведь без участия родителей мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Необходимо с ранних лет прививать у ребёнка в семейном и общественном воспитании культуру здоровья, формировать у малыша бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Нужно выработать у детей привычку к здоровомуобразу жизни. Поэтому детский сад и семья должны ещё в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, помочь ребенку, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.