**Формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников**

Самая большая ценность, которую человек получает от природы, - это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому всё здорово». Жить долго, не болея, сохраняя интерес к жизни и полную мощь физических и духовных сил, – заветное желание каждого человека. Здоровье отдельного человека и нации в целом является одним из показателей культуры общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, ‒ лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В дошкольном детстве, вовлекая ребёнка в образовательный процесс, следует воспитывать у него ценностные представления о здоровье, потребность в его укреплении и сохранении.

Очень важно, чтобы с малых лет у ребёнка формировалось саногенное мышление, т.е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать нравственное сознание, выстраивать поведение так, чтобы не быть предрасположенными к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от своей умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому осознанно.

Наш детский сад работает по программе «Детство». Одной из основных задач программы является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Исследования таких авторов, как Андреева Н.А., Касьянова Л.Г., Новикова И.М. и других, позволили выявить общие для детей особенности представлений о здоровом образе жизни:

– большинство детей имеет представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;

– только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта;

– у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях города;

– недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;

– недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.

4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

 7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

8. Обучение детей правилам дорожного движения, безопасному поведению на улицах и дорогах.

9. Систематическая работа по основам безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач в детском саду созданы все условия. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни, в увлекательной наглядно-практической форме обогащаются представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, о предупреждении травматизма.

Воспитание и обучение проводятся преимущественно в игре. В свободной игровой деятельности, главным образом через подражание, и должны осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья.

Чтобы сформировать у ребят чувство ответственности за своё здоровье, научить их самих заботится о нём, изменять своё поведение, педагоги стараются подбирать эффективные формы и методы обучения.

Работа с детьми строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

В старшей группе дети знакомятся с тем, что такое здоровье, как устроено тело человека. В игровой форме они узнают, чем отличаются люди друг от друга и что общего у разных на вид людей.

С учётом возрастных особенностей дошкольников в подготовительной к школе группе задания усложняются, расширяется объём знаний.

Режимные моменты используются для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков по уходу за своим телом, зубами, носом в виде игровых ситуаций, например «Белые перчатки», «Кран откройся – нос умойся», «Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят» и др.

На прогулках с детьми организуются игры с водой, световоздушные и солнечные ванны в тёплое время года. Детям предлагаются шутливые игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве. Выполняя эти упражнения, ребёнок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

Состояние здоровья ребёнка во многом зависит от типа его поведения, который в основном складывается в семье, поэтому роль семьи при формировании здорового образа жизни очень велика. Ни один навык безопасного для жизни и здоровья поведения детей невозможно полностью сформировать без активного участия и поддержки семьи. Невозможно воспитать ребёнка словами, без личного примера; нельзя говорить о добре, добрых поступках и в тоже время быть раздражённым; нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу.

 Для этого с родителями проводятся консультации, беседы, родительские собрания. Родителям предлагаются следующие темы для обсуждения: «Режим дня», «Как воспитать ребёнка здоровым», «Предупреждение вредных привычек», «Профилактика простудных заболеваний», «Основные виды детского травматизма» и др. На собрания приглашаются медсестра, врач, психолог. Выставляются папки-передвижки так же с родителями проводится анкетирование.

 В дошкольном возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому у нас есть уникальная возможность для выработки у них установки на здоровый образ жизни, умения жить в гармонии с собой и окружающим миром. Если педагоги и родители будут взаимодействовать, то мы сохраним молодое поколение здоровыми.