**«Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»**

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и гармоничного развития личности ребенка. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья. Проблема резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных. Обусловлено это не только ухудшением экологической обстановки и социальными причинами, но и отношением к собственному здоровью в обществе. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте отклонения в состоянии центральной нервной системы, нарушения осанки, зрения и т.д. Возникает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определённых условий. Таким образом, необходимо создание условий для физического развития и укрепления здоровья, формирование основ здорового образа жизни в тесном взаимодействии с медицинскими работниками, родителями и педагогами. Что же такое здоровье?  Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения). Как видно из определения, не только медицинские факторы влияют на состояние здоровья. Что же мешает добиться того, чтобы наши дети были действительно ЗДОРОВЫМИ? Одна из проблем - это низкий уровень знаний родителей, а иногда, к сожалению, даже и педагогов о том, как сохранить здоровье свое и здоровье детей. В первую очередь необходимо знать факторы, от которых зависит здоровье:

1.     Наследственность – это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

2.     Медицина – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.

3.     Образ жизни – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

4.     Экология – это наука об отношениях растительных и животных  организмах друг к другу и к окружающей их среде.

      Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека! Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

      Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма. Задача педагогов и родителей сформировать у детей представления о ЗОЖ и осознанное отношение к выполнению составляющих ЗОЖ. Причем речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении определенных гигиенических норм и правил, которые определяют физиологическое благополучие организма, но и о приобретении определенных критериев здоровья.

***Критерии здоровья***

1.     Отсутствие или наличие хронических заболеваний (на определенный момент времени).

2.     Функциональное состояние органов и систем организма.

3.     Степень сопротивляемости организма инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

4.     Развитие физического и нервно-психического организма и их гармоничности.

Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников? Очевидно, что все они обязательно должны учитываться в системе работы ДОУ. Успешное формирование представлений ЗОЖ у старших дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. 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, 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. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г. К. Зайцева, это связано с тем, что, «во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят». Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

***Выделяется несколько компонентов здоровья*:**

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

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

***Составляющие  факторы здорового образа жизни***

1.        Режим дня;

2.        Сон;

3.        Питание;

4.        Гигиена;

5.        Движение;

6.        Эмоциональное состояние.

1. Главным фактором охраны и укрепления здоровья детей, формирования основ здорового образа жизни остается выполнение рационального режима дня.

**Режим дня** – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Соблюдение режима дня – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. Все режимные моменты действуют в комплексе: движение, сон, питание, закаливание. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

         2. **Сон** – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. Сон – один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма  и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно  два часа.

      Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

удобная постель; тишина; затемнение окон; приток свежего воздуха; прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна; предварительная прогулка на свежем воздухе.

      3. **Питание** – это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека. Питание – это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Питание в детском саду организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным заведующим, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Контроль качества питания возлагается на заведующего детским садом и медицинский персонал органа здравоохранения.

      4. **Гигиена** – это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья. Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя: закаливание; занятия физическими упражнениями; уход за телом; использование рациональной одежды и обуви.

      5. **Движение** – это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц. Основные движения - это жизненно необходимые для человека движения, которые он использует в повседневной деятельности. К основным движениям относятся: ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание, равновесие. Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Взрослые должны как можно раньше привить детям глубокие знания и навыки по физической культуре, помочь в подборе увлекательных игр, полезных физических упражнений. Начинать следует с утренней гимнастики. Воспитатель должен заинтересовать детей, объяснить положительное влияние гимнастики на организм, на развитие необходимых человеку физических качеств. Утренняя гимнастика полезна еще и тем, что это первый шаг к твердому распорядку, к умению правильно распределять свое время. Кроме утренней гимнастики ежедневно следует организовывать игровую двигательную деятельность: физкультурные занятия, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения, элементы эстафет и соревнований, малоподвижные игры и хороводы, развлекательные аттракционы и т.д. Занятия физкультурой в дошкольном возрасте развивают физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.

      6.  Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах детства, т.е. удовлетворение возрастных потребностей ребёнка, успешность овладения им ведущей для своего возраста игровой деятельностью, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений, поддержка инициативы, творчества, психолого-педагогическая поддержка детей и семьи. Психическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, регулирующей свои психические процессы, ориентирующейся в поведении и отношениях не только на задаваемые извне нормы, но и на внутренние осознанные ориентиры. Основная задача – научить дошкольника «жить в гармонии с самим собой и окружающими». Важно научить дошкольника приемам релаксации, саморегуляции, снятия напряжения, поднятия настроения, любить себя и окружающих, завоевывать друзей. Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в ДОУ. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму ДОУ, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

•         Рациональное чередование бодрствования и отдыха.

•         Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.

•         Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.

•         Пребывание на свежем воздухе, не менее 3-4 часов в день.

•         Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.

•         Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

•         Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

      Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам  ДОУ, но и родителям, и самому ребенку. Первоочередная задача педагогов ДОУ -  помочь понять родителям и детям необходимость приобщения к ЗОЖ для формирования, сохранения и укрепления здоровья. «Да, что знаешь в детстве - знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве - не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева). Навыки ЗОЖ,  полученные в детстве, помогут сохранить здоровье на всю жизнь!