**«ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ».**

**УДК - 373**

***Черкасина А.С., Титаренко Г.В.,*** *воспитатели МБДОУ детский сад №39*

*г. Белгород*

***Аннотация****: В статье освещены вопросы, почему надо формировать у детей здоровый образ жизни, что на него влияет и как он формируется у детей старшего дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:*** *здоровый образ жизни, дети, физическое здоровье, психическое здоровье, старший дошкольный возраст.*

Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и физическое, психологическое и социальное благополучие.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из актуальных задач современного дошкольного учреждения, потому что здоровье- это одно из условий, определяющих возможность полноценного физического и психологического развития ребенка. Современная жизнь ставит перед педагогом цель: формировать здоровый образ жизни – эмоционально -мотивационные установки, которые определяют активное отношение к себе, к своим близким

и окружающим людям.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействию окружающей среды, у детей укрепляется желание быть здоровым, расти красивым, уметь обсуждать и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослых ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую еду, быть чистым, следить за чистотой одежды и обуви, окружающей среды. Все эти факторы благотворно влияют на формирование полноценной личности ребенка.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребёнка, является режим дня.

Правильно построенный режим предполагает оптимально соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

* продолжительность занятий;
* регулярное питание;
* полноценный сон;
* пребывание на воздухе.

Рациональный режим способствует укреплению здоровья детей и оказывает на них положительное воспитательное воздействие.

Не менее важной стороной здорового образа жизни является усвоение детьми культурно – гигиенических навыков, так как соблюдение правил личной гигиены – основа для сохранения здоровья в течении всей жизни. Гигиеническая культура формируется через приобретение детьми гигиенических навыков, ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, предметам.

Следует отметить, что особое внимание в режиме дня уделяется проведение закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек ЗОЖ. Комплексное использование закаливающих мер: хождение босиком, контрастные воздушные ванны, обтирание, полоскание горла, правильное использование теплозащитных свойств одежды является составной частью системы лечебно-профилактических мероприятий.

 Утренняя гимнастика в детском саду имеет и большое воспитательное значение. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, учит согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от погодных условий) наряду с традиционной утренней гимнастикой проводили и нетрадиционную – оздоровительные пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводим на свежем воздухе в течении 5-7 минут. Непрерывный бег в среднем темпе. В конце оздоровительной пробежки предлагали детям дыхательные упражнения.

Для повышения эффективности оздоровительных пробежек применяем массажные дорожки (ребристая доска, резиновые коврики с шипами, пластиковые коврики с шероховатой поверхностью). Это оборудование располагаем таким образом, чтобы дети всей группы могли свободно заниматься, перебегая от одного к другому.

На специальных занятиях и в повседневной жизни учим детей вырабатывать осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свое состояние, описывать ощущения. Эти мероприятия объединили одним названием «Забочусь о своем здоровье».

Формирование у детей привычки здорового образа жизни невозможно без активного сотрудничества с родителями, без их поддержки. В процессе работы с родителями использовали разнообразные формы: групповые и индивидуальные консультации, беседы, спортивные развлечения и праздники, спортивные походы на природу. Участвуя в различных мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую пользу приносят игры, соревнования, походы.

Таким образом, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только духовно, но и физически.

**Список литературы**

1.Зенина, Е.А. Здоровье сберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.

2. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. Реализация здоровьеформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Olympus – 2019. - №1 (1) - С. 123-128.

3.Катькова, Н.К. Здоровье сберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ – 2020. - №1. – С.12.

4.Ничепай, О.Н. Современные здоровье сберегающие технологии, используемые в детском саду / О.Н. Ничепай // Вестник Орлеу – 2019. - №2 (16).–С.73-77. .[Электронныйресурс].Режим доступа:

[https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer](https://www.google.com/url?q=https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-ispolzuemye-v-detskom-sadu/viewer&sa=D&ust=1604752275505000&usg=AOvVaw0ZkyMxlMkAoqg-2ZqK4Eeq)

5.  [http://volna.org/obzor/zdorovie\_cheloveca](https://www.google.com/url?q=http://volna.org/obzor/zdorovie_cheloveca&sa=D&ust=1547573097083000).

6. [http://myuniverciny.ru/Педагогика**/**](https://www.google.com/url?q=http://myuniverciny.ru/%25D0%259F%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0/&sa=D&ust=1547573097083000)Формирование представлений о ЗОЖ у детей.