**Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через игру**

***Введение***

Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников — одно из приоритетных направлений в работе современного детского сада. Важно, чтобы привычки заботы о здоровье формировались у ребёнка не в принудительной форме, а естественно — через игру, движение и положительные эмоции.

***Основная часть***

Игра является ведущим видом деятельности ребёнка дошкольного возраста. Именно через неё дети познают мир, учатся взаимодействовать с другими и закрепляют полезные привычки.

Воспитатель может формировать основы ЗОЖ через следующие игровые формы:

Подвижные игры («Передай мяч», «Весёлые старты», «Солнышко и дождик»), развивающие выносливость и координацию.

Ролевые игры («Больница», «Спортивный клуб», «Аптека»), где дети знакомятся с понятием здоровья и профилактики болезней.

Игры-эксперименты — наблюдения за растениями, обсуждения полезных и вредных привычек.

Сюжетно-дидактические игры, направленные на закрепление знаний о правильном питании, гигиене и режиме дня.

Через игру ребёнок учится заботиться о себе и окружающих, понимать, что здоровье — это ценность. Важно, чтобы педагог сам был примером здорового образа жизни и создавал атмосферу радости, движения и активности.

***Заключение***

Таким образом, игра — это естественный и эффективный способ формирования у дошкольников привычек здорового образа жизни. В игровой форме дети осваивают важные навыки, укрепляют здоровье и формируют позитивное отношение к физической активности и саморазвитию.