**Развитие навыков здорового образа жизни детей**

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно»

Академик Н.М.Амосов

Сохранять и укреплять здоровья детей и формировать привычки к здоровому образу жизни - задача ДОУ. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым, немало пословиц, поговорок, легенд сложено о здоровье, вот одна из них:

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

С чего мы начинаем утро в детском саду? С зарядки - это наш первый помощник в поиске «здоровья». Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

 Для чего нужна зарядка? –

 Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не унывать!

Пальчиковая гимнастика используется  на всех видах деятельности, а также в процессе проведения утренней гимнастики. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, автоматизация звуков, формируется интонация, выразительность голоса, а также мимика, пластика, точность и координация как общей, так и мелкой моторики.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

 Руки мы помоем дружно,

 Это важно, это нужно.

Только с чистыми руками,

Мы за стол садимся сами!

Прием пищи: Каша вкусная дымится.

 Очень каша хороша,

 Ели кашу не спеша.

 Ложка за ложкой, ели по - немножко.

Полоскание рта и горла.

НОД - физкультурные, познавательные занятия, хореография.

На физкультурном занятии дети осваивают новые движения, у них формируется правильный двигательный стереотип. Неловкие, скованные движения постепенно уточняются и, наконец, превращаются в автоматические, ребёнок начинает выполнять их без излишнего напряжения. Любой ребёнок,  если ему дать то, что нужно и когда нужно, должен вырасти здоровым, смышлёным, с твёрдым характером.

 От занятий физкультурой,

 Будет стройная фигура.

 Нам полезно без сомненья,

 Все, что связано с движеньем!

Большое значение для формирования представлений детей о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры и упражнения. Проводятся они в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок и т.д.

Бег полезен и игра,

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться –

 Нужно спортом заниматься!

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей считаются физминутки. Они снимают напряжение мышц, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Если хочешь прогуляться,

Нужно быстро одеваться,

Дверцу шкафа открывай,

По порядку одевай!

При проведении спортивных праздников, организации развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Чтоб проворным быть атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем быстро бегать, дружно,

Победить нам очень нужно!

Дневной сон:

Вот сейчас, вот сейчас,

Наступает «Тихий» час

Надо тихо лежать,

Никому не мешать!

Бодрящая гимнастика после сна - один из методов сохранения здоровья дошкольников: Прогоню остатки сна,

 Одеяло в сторону,

 Мне гимнастика нужна,

 Помогает здорово!

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат  находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки,  исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины. Используя для этого специальный комплекс игр и упражнений.

 Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко используем художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие

В группе создан уголок физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Если меры по укреплению здоровья, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей развиваются положительные стереотипы поведения. При проведении анкетирования родителей выяснили что, у многих дома есть спортивные уголки, мячи, скакалки, и др. для игр с детьми. Зимой катаются на коньках, лыжах, санках-ватрушках, летом – роликовые коньки, велосипед, играют в теннис, бадминтон и т.д.

Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования, в условиях здоровье сберегающего сопровождения.

 Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни  у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.
Мы любим наших детей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми!