**Здоровый образ жизни в контексте приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**

«Я не боюсь еще раз повторить:  
забота о здоровье ребенка – это  
важнейший труд воспитателя»  
В.А. Сухомлинский

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Социально-экономическое преобразование современного общества порождает объективную потребность в сохранении и укреплении здоровья его граждан и, особенно подрастающего поколения, в связи с чем становится актуальной проблема формирования здорового образа жизни дошкольников.

Детский сад это ведущий общественный институт воспитания подрастающего поколения, учитывая воспитательные возможности всех составляющих микросреды дошкольника, организует их совместную работу по формированию и развитию личности ребенка. Учитывая, что формирование основ здорового образа жизни, его аспектов зависит от включенности детей в разнообразные виды деятельности, адекватные аспектам здорового образа жизни.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является физический аспект, который предполагает включение дошкольников в активную физкультурно-спортивную деятельность и является практическим средством укрепления и развития здоровья, формирования сущностной стороны здорового образа жизни в целом. Частично данная задача решается детским садом на занятиях физической культуры. Решение данной задачи зависит и от включенности родителей в совместную с детьми физкультурно-спортивную деятельность, участия в соревнованиях, конкурсах «Мама, папа, я - спортивная семья».

Учитывая, что важным аспектом здорового образа жизни является - интеллектуальный, который отражает включенность дошкольников в познавательную деятельность по изучению социального опыта, приобщения к социокультурным ценностям, в том числе, в контексте ЗОЖ.

Отметим, что данная задача решается детским садом преимущественно в процессе включения обучающихся в активную познавательную деятельность на занятиях, в процессе организации коллективной творческой деятельности, которая предполагает изучение социально-культурных ценностей в различных аспектах здорового образа жизни.

Формирование личностного аспекта здорового образа жизни реализуется через включенность дошкольников в различные виды деятельности, направленные на самопознание своего «Я», своих интересов, способностей и возможностей и т.п. Решение данной задачи возможно при условии включенности дошкольника в игровую, познавательную, трудовую деятельность, в общение, а также в творческую деятельность.

Детский сад осуществляет ее посредством организации таких форм деятельности дошкольников, как кружковая, лабораторно-исследовательская, индивидуальная работа (художественно-эстетические студии: музыкальные, танцевальные, театр-студия; кружки прикладного искусства, «Умелые руки», спортивно-оздоровительные), обеспечивающие в целом личностное развитие и возможность ее творческой самореализации. Однако успешное решение данной задачи объективно требует привлечения родителей, среди которых немало квалифицированных специалистов, мастеров своего дела, работников культуры, представителей творческих специальностей. Кроме того, формирование данного аспекта включает и изучение дошкольниками народного опыта способов сохранения и укрепления здоровья, традиций и обычаев, ориентирующих на ценности здорового образа жизни, соблюдение его норм и принципов. Свою лепту здесь вносят и национально-культурные центры, которые ведут большую воспитательную работу с населением и, в частности, по пропаганде народного опыта воспитания, способов укрепления здоровья.

Социальный аспект здорового образа жизни предполагает включенность детей в систему разнообразных многоплановых личностных отношений, общение и усвоение норм и ценностей, направленность на освоение и выполнение различных социальных ролей, развитие навыков общения. Микросреда дошкольника довольно дифференцирована, и ребенок включается в разнообразные отношения (например, отношения в семье, взаимоотношения с педагогами, со сверстниками), которые обусловливают не только самочувствие ребенка, но и его личностное развитие в целом.

Особого внимания требует эмоциональный аспект здорового образа жизни, который также требует привлечения усилий всех воспитателей, поскольку предполагает включение дошкольников в деятельность, направленную на изучение собственного психического состояния, своих эмоций, умения контролировать негативные эмоции, выражать положительные, поддерживать эмоциональное равновесие, что объективно обусловливает целенаправленность воздействий всех факторов его микросреды.

Следует принять во внимание потенциальные возможности таких форм и методов работы, как ритмотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, изотерапия, аромотерапия и др., которые направлены на изучение собственного психического состояния, своих эмоций, умения контролировать негативные эмоции, выражать положительные, поддерживать эмоциональное равновесие. На наш взгляд, названные технологии обладают большим потенциалом формирования основ здорового образа жизни, его аспектов, которые также требуют организации специальной системы действий по их целенаправленному применению в практике учебно-воспитательной работы по приобщению детей к ЗОЖ/

**Подготовила:**

**Плиса Лариса Фёдоровна**

