Формирование здорового образа жизни дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО

***«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»***

***М. Монтель.***

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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 образовательное 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.  
Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.  
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  
**От чего же зависит здоровье ребенка?**Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.  
Задача педагога состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.  
Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятия физкультурой, прогулки
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
* Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
* Бережное отношение к окружающей среде, к природе
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
* Формирование понятия "не вреди себе сам"

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**1. Утренняя гимнастика**

-комплексы коррегирующей гимнастики;  
-игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;  
-упражнения с использованием разнообразных модулей;  
-упражнения с простейшими тренажёрами;  
-утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;  
-работа по контролю за осанкой

**2 Физическая культура**

-двигательная деятельность тренировочного типа;  
-деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;  
-ритмическая гимнастика;  
-диагностика проверочных умений и навыков;  
-коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

**3 Двигательная разминка во время перерыва между НОД. Физкультминутка**

-Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;  
-ритмические движения;  
-коррегирующие упражнения;  
-упражнения для развития мелкой моторики;  
-игровые упражнения коррекционной направленности.

**4. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.**

-разминка в постели;  
-гимнастика сюжетно-игрового характера;  
-комплекс упражнений на тренажёрах в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;  
-комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;  
-упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

**5 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально.**

-игры низкой и средней интенсивности,  
-игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;  
-упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;  
-спортивные упражнения;  
-игры с элементами спорта;  
-народные игры;

**6 Логоритмика.**

-упражнения на развитие мелкой моторики, двигательной памяти и координации движений взаимосвязанных со словом и музыкой;  
-общеразвивающие упражнения коррекционной направленности;  
-пальчиковая гимнастика;  
-двигательные задания на пространственную ориентировку;  
-ритмические упражнения;  
-упражнения на коррекцию в движениях рук, ног.

**7. День здоровья**

-сюжетно-тематические;  
-подвижные игры и упражнения пожеланию детей;  
-спортивные игры и упражнения.

**8. Физкультурный праздник.**

**9. Физкультурный досуг.**

**10. Индивидуальная работа по развитию движений**

-упражнения со специальным оборудованием;  
-коррекция нарушений ОДА.

**11. Закаливание**

-контрастные воздушные ванны;  
-ходьба босиком;  
-облегчённая одежда;  
-умывание прохладной водой.