**Психолого-педагогические основы формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.**

"Забота о здоровье–это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь,

 мировоззрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы".

В.А. Сухомлинский

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем.

Здоровье ребенка находится в прямой зависимости от имеющихся знаний у него о своем организме, от сформированности осознанного отношения к себе, своему телу.

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть педагоги.

Существуют три группы задач:

Оздоровительные:

– охрана и укрепление здоровья детей;

– закаливание;

– развитие движений.

Воспитательные:

– формирование нравственно-физических навыков;

– формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

– формирование двигательных умений и навыков;

– развитие физических качеств;

– получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Выделяют такие задачи:

– охрана и укрепление здоровья

– закаливание;

– развитие движений.

– совершенствование двигательных способностей и физических качеств

– формирование правильной осанки;

– своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

– формирование изгибов позвоночника;

– развитие сводов стопы;

– развитие гармоничного телосложения.

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования выделяет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. В них предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Основной целью педагогической деятельности должно быть: развитие представлений детей о своем теле, воспитание бережного и осознанного отношения к своему организму.

Необходимо обустроить предметно-развивающую среду, которая соответствует возрасту детей и поставленным задачам.

Оборудовать уголок здоровья, где есть мячи, скакалки, кегли, различные мишени, сухой аквариум (для снятия напряжения, усталости, расслабления мышц спины, плачевого пояса).

Для укрепления дыхательной мускулатуры и профилактики застойных явлений в легких воспитателям рекомендуется применять игры и пособия для надувания: это снежинки, красочные бабочки, трубочки для бульканья. Для массажа и укрепления мышц нижних конечностей изготовить из подсобного материала ортопедические коврики.

Важно пополнить учебно-методическое обеспечение образовательного процесса: изготовить демонстрационный материал для фронтальных пособий, наглядно-дидактических пособий, пополнить иллюстративный материал.

Оформить и оборудовать сюжетно-ролевые игры на современную тематику, где дети знакомятся с лекарственными травами и узнают об их пользе для организма.

Еще в группе с детьми могут использоваться такие формы организации обучения:

- занятии (фронтальные, групповые, комплексные);

- часы общения, беседы;

- проблемно-игровые ситуации, логические задачи;

- дидактические и сюжетно-ролевые игры;

- экскурсии, наблюдения;

- экспериментирование;

- встречи с медработниками.

Любая современная комплексная программа дошкольного образования обязательно включает раздел, освещающий педагогическую работу по физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку. Еще ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что "благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни".

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам. Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

*Список литературы:*

1. *Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 144 с.*
2. *Горшкова Е.В. Выразительное движение. – М.: АНО ПЭБ, 2008. – 351 с.*
3. *Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы – Волгоград: Учитель, 2011. – 170 с.*
4. *Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: дисс…канд. педагог. наук. – СПб., 2013. – 260 с.*
5. *Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. – 2014. – №2. – С.65*
6. *Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. – Москва: Владос – Пресс, 2013. – 176 с.*