**Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста.**

***«Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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)*

Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Культура здорового образа жизни - это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирование характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. В связи с этим необходимо разнообразить формы и методы работы с семьей, совершенствовать знания и умения родителей по формированию культуры здорового образа жизни. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «**Здоровье» -** это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни определяется комплексом медико-гигиенических, социально-гигиенических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течении дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом.

В последнее время становится востребованным формирование у детей культуры здорового образа жизни, так как увеличивается процент детей, относящихся к группе риска. Основная цель – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

**Младшая группа.**

1.Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2.Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).

3.Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».

5. рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

**Средняя группа.**

1.Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов ; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире.

Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2.Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье ( как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

5.Рассказывать о Правилах дорожного движения.

6.Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.

7.Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

**Старшая группа.**

1.Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных окганов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник—скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

4.Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега(могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомных собак и кошек.

5.Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

**Подготовительная группа.**

1.Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.

2.Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).

3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

4.Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

5.Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.

6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.

Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Формирование у дошкольников представлений о культуре здорового образа жизни будет наиболее успешным, если:

определено содержание понятия «культура здорового образа жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья» - и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

Таким образом, к вопросу формирования культуры здорового образа жизни дошкольников, необходимо подходить комплексно, привлекая не только родителей детей, но и узких специалистов дошкольных учреждений.