**«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Хомякова Светлана Николаевна, воспитатель Муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад "Чебурашка" села Питерка Питерского района Саратовской области

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

П. Фосс

 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья.** Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

 В нашем детском саду работу по пропаганде **здорового образа жизни** с детьми педагоги ведут с самого начала нахождения ребенка в детском саду. С детьми проводятся беседы: «Знакомимся со своим организмом», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Полезная и вредная пища» и др. Дети отгадывают загадки различного содержания, разучивают стихотворения, поговорки, песни о **здоровье и о спорте**, рассматривают иллюстрации, знакомятся с произведениями А. Барто «Зарядка», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Заходер Б. «Гимнастика для головастика», Н. Носов «Мишкина каша», Ю. Тувим «Овощи»… Ежедневно с дошкольниками проводится утренняя и дыхательная гимнастика после сна, физкультминутки и динамические паузы, соблюдается режим прогулок. Развивающая предметно-пространственная среда в группах оснащена уголками, в которых находится большое разнообразие спортивного инвентаря: дорожки здоровья, кегли, мячи, гимнастические палки и многое другое.

 А чтобы эти мероприятия по охране и укреплению здоровья детей были более эффективными, мы взаимодействуем с семьей воспитанников. Для родителей в группах оформлены уголки «Охрана здоровья», в которые помещается информация «Осторожно ледостав», «Профилактика несчастных случаев и травматизма» и др. Размещены папки – раскладушки «Здоровый образ жизни», которые содержат информацию о здоровом образе жизни в семье, рациональном питании детей, полезных привычках, консультации. Проводятся музыкально - спортивные мероприятия «Выше, быстрее, сильнее», «Мама, папа, я – дружная семья» …

 Для укрепления детского **здоровья** мы рекомендуем родителям воспользоваться нужными **советами** **:**

- Новый день начинайте с улыбки и утренней гимнастики.

- Соблюдайте режим дня.

- Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день.

- Личный пример по здоровому образу жизни лучше всякой морали.

- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

 Все выше перечисленные **советы** способствуют формированию у детей знаний о **здоровом образе жизни**и потребности в движениях.

 Если родители сейчас уделят **достаточно внимания здоровью своего ребёнка**, то в будущем он обязательно оценит эту заботу о нём, навсегда останется **благодарен**за самый важный подарок в **жизни каждого человека – здоровье.**