**«Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста»**

**Воспитатель МАДОУ 228**

**Верховых Нионелла Александровна**

**Формирование основ здорового образа жизни как психолого-педагогическая проблема**

Проблема формирования здорового образа жизни детей – актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н.М.Амосова, О.И.Давыдовой, В.Г.Жданова, О.Л.Зверевой, П.Иванова, Я.А.Коменского, С.П.Семенова, Ф.Г.Углова, Д.Уотсона, Г.С.Шаталовой и др.

Рассмотрим суть понятия «здоровье».

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [26, с. 76].

Здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [11, с. 90].

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом человека, физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех его задатков.

Выделяют три типа здоровья:

- «индивидуальное здоровье»;

- «здоровье группы;

- «здоровье населения». В соответствие с этой типологией здоровья разработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Выделяют психологическое здоровье, которое определяет душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей старшего дошкольного возраста определяется как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных потребностей таких как биологических и социальных.

По мнению М.Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [33, с. 4].

Эмоциональное ощущение относится к эмоциональному развитию ребенка, является платформой, которая все проявления активности ребенка, усиливает и направляет эту активность или же, наоборот, может ослабить или даже заблокировать ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического здоровья человека. Психологически здоровый человек - это творческий, веселый, открытый человек, познающий себя и свое место в окружающей мире не только разумом, но и интуитивно на чувственном уровне. Этот человек берет ответственность за свою жизнь и здоровье, находится в постоянном развитии и познании себя.

По мнению И.В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет всесторонние психическое развитие ребенка на всех этапах формирования. Авторы утверждают, что психологическое здоровье невозможно без наличия духовного богатства личности, которое включает в себя такие ценности как: доброта, истина, умение созерцать прекрасное.

Таким образом, если человек не имеет этических представлений, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Большинство людей вспоминают о здоровье только тогда, когда оно основательно «испорчено», и человеку необходима помощь специалиста, врача.

Здоровье человека закладывается еще в детстве и, согласно научным данным, зависит от образа жизни, наследственности, состояния окружающей среды и возможности медицины. Важную роль в сохранении здоровья играет физическая культура и спорт.

В современных источниках существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье-является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [26, с. 176].

На сегодняшний день укрепление и сохранение здоровья детей - одна из главных задач ДОУ.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как ФЗ «Об Образовании в РФ», «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ». Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогают достичь определённых результатов стабилизации в работе по сохранению и улучшению здоровья детей в ДОУ

Понятие «здоровый образ жизни» разными учеными трактуется по- разному: П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.И. Столяров, В.А. Пономарчук и др. понимают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. [15, с. 6]

Здоровый образ жизни – это «влияние многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, которые благоприятно влияют на состояние здоровья человека» [26, с. 176].

Среди факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- состояние окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), качество продуктов питания, жилища, одежды;

- доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д. [28, с.5].

У детей старшего дошкольного возраста имеются все предпосылки для формирования представлений о основах здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, формируется чувство ответственности;

- происходят изменения в физическом развитии;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, ставят цель и достигают ее, проявляют самостоятельность в реализации физической активности» [20, с. 14]

На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста оказывает влияние их психоэмоциональное состояние, которое непосредственно зависит, от психологических установок. На основании этого выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников: эмоциональное самочувствие: психогигиена, саморегуляция, интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию применения ее в предлагаемых обстоятельствах;

- духовное спокойствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; уверенность в себе.

В ДОУ и семье необходимо воспитывать у ребенка:

- привычку соблюдать чистоту, аккуратность в деятельности, опрятности в одежде, порядку;

- основы культурно-гигиенических навыков, личной гигиены;

- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной активности;

- понимание влияния физических упражнений на организм человека, его здоровье;

- умение правильно с ориентироваться в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Все эти задачи ставят современными программами для дошкольных образовательных учреждений, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к здоровому образу жизни. Дети должны научиться:

- определять свое физическое состояние и понимать свои ощущения;

- понимать необходимость движений и влияние их на физическое развитие;

- выполнять гигиенические требования по отношению к своему телу, одежде;

- использовать приобретенные знания полезном и вредном для организма.

Полная готовность ребенка к обучению в школе будет не полной без усвоения им основ здорового образа жизни. Помимо выполнения режима дня, реализации необходимой двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитания у детей понимания значимости соблюдения правил здорового образа жизни, которые обуславливают сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде.

Анализ программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что главное место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание, а затем идет формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Так, в программе «От рождения до школы» это направление называется «Физическое развитие», а в программе «Детство» оно формулируется: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».

В программе «Радуга» к формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников уделяется большое внимание.

Это обусловлено особенностями физического развития старшего дошкольника особенностями его организма: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д.

Для формирования основ здорового образа жизни необходимо использовать специальные упражнения, для укрепления здоровья детей, система физического воспитания. Одним из видов физической активности является утренняя гимнастика. Которая проводится ежедневно в группе или физкультурном зале детского сада под музыку. Ее цель - создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, способствует физическому развитию. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что благоприятно влияет на эмоциональную сферу ребенка, способствует хорошему настроению [28, с. 288с]

Не маловажное значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают и подвижные игры. Они проводятся в группе, во время прогулок и в перерыве между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует и контролирует воспитатель, но часто дети сами являются инициатором проведения подвижных игр. Как правило, дети играют небольшими группами. Испытывая от игры чувство радости, реализует потребность в физической активности [20, с. 15]

Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни непосредственно связано с воспитанием у них любви к опрятности в одежде, чистоте своего тела, порядку.

В программе «Детство» в разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», большое значение уделяется воспитанию основ гигиенической культуры. Если в младшей группе детей учат правильно умываться, одеваться и т.п., то уже в старшем дошкольном возрасте дети знакомятся с представлениями о здоровом образе жизни. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют процедуры закаливания: обтирание ног мокрым полотенцем, самостоятельно ухаживают за одеждой и т.п.. Формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни будет эффективным только при систематическом соблюдении режимных моментов детского сада.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, важная в жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны в дошкольном возрасте, заложить основы здорового образа жизни. И именно в семье, в дошкольном учреждении, необходимо рассказать ребенку о ценности здоровья, помочь осознать цель его жизни, побудить ребенка к самостоятельному формированию, сохранению и приумножению свое здоровье. [13, с. 14]

**Особенности формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Существует проблема раннего формирования культуры здоровья. Известно, что дошкольный возраст является благоприятным для формирования задатков физического и психического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, который не повторится на протяжении всей жизни. Именно в этот период проходит максимальное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты характера, формируется отношение к себе и другим людям. Важно на этом этапе необходимо сформировать у ребенка базис знаний и практических навыков, умений здорового образа жизни, осознанную необходимость в постоянных занятиях физической культурой и спортом [19, с. 217].

Формирование основ здорового образа жизни ребенка должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются ежедневные познавательные, физкультурные занятия, совместная деятельность воспитателя и ребенка в течение всего пребывания ребенка. Основной целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации ребенка в потребности сохранения своего собственного здоровья.

Поэтому необходимо правильно спланировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития старшего дошкольника, проанализировать и отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, к формированию ценности своего здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим в ДОУ.

- Правильное, сбалансированное питание.

- Рациональная двигательная и физическая активность.

- Закаливание организма ребенка.

- Сохранение и регуляция стабильного психоэмоционального состояния [10, с. 56].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При систематическом соблюдении режима и его выполнении вырабатывается четкий ритм работы всего организма. А это в свою очередь приводит к созданию наилучших условий для работы и восстановления организма, что способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни не только в условиях ДОУ, но и дома. От этого на прямую зависит здоровье и правильное развитие ребенка.

При реализации режимных моментов следует придерживаться следующих правил:

- Необходимо в полной мере и своевременное удовлетворить биологические потребности детей (во сне, питании).

- Соблюдать гигиенический уход, обеспечить чистоту тела, одежды, постельных принадлежностей.

- Привлекать детей к посильному участию в режимных моментах.

- Формировать культурно-гигиенические навыки.

- Эмоциональное удовлетворение от выполнения режимных моментов.

- При планировании режимных моментов учитывать потребности детей, индивидуальные особенности каждого ребенка [10, с. 57].

Рациональный режим должен быть неизменным и в тоже время динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем больше режим будет ориентирован на "биоритмического портрета" ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что непосредственно отразится на его здоровье и самочувствии.

В дошкольном возрасте важную роль играет правильное питание, во время формирования пищевого стереотипа, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в ДОУ и дома зависит состояние здоровья ребенка.

Основные принципы рационального питания:

- Соблюдение баланса

- Удовлетворение в поступлении в организм ребенка основных питательных веществ, витаминов и минералов.

- Соблюдение режима в питания [14, с. 62].

Соблюдение рационального подхода к питанию детей является одним из основных факторов внешней среды, который определяет нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое прямое влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает сопротивляемость организма к различным неблагоприятным внешним воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два неразделимых компонента в жизни ребенка. Рациональная двигательная деятельность, положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, а также обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура детей старшего дошкольного возраста начинается с формирования основ естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Необходимыми условиями формирования двигательной культуры детей являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [30, с. 49].

Воспитание и формирование двигательной культуры ребенка - процесс взаимонаправленный, для его успешной реализации необходима организация целостной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания и формирования двигательной культуры ребенок приобретает знания, которые необходимы для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их применения, а также параллельно происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание ребенка способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость организма к влиянию внешних факторов, но и способствует развитию компенсаторных функциональных возможностей организма ребенка, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное воздействие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторяющимся направленым действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически, придерживаясь плана, оно окажет положительное влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его органов, увеличивается сопротивляемость организма к различным болезням, и, в первую очередь, простудного характера, формируется способность без вреда для здоровья переносить резкие перепады температуры, уменьшается чувствительность к метеорологическим изменениям, повышается общий тонус организма [34, с. 34].

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он находится и воспитывается. Психическое здоровье ребенка является одним из элементов здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, обеспечить психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для воспитателей. Поэтому есть необходимость организовать разностороннюю деятельность ребенка в ДОУ, которая направлена на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий на разных уровнях развития.

Реализация данного направления будет успешной если:

направить воспитательно-образовательный процесс на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (определить его как приоритетное направление в работе ДОУ);

использовать комплексы оздоровительных мероприятий в режимных моментах учитывая времена года;

создать оптимальные педагогические условия для благополучного нахождения ребенка в ДОУ;

организовать взаимодействие, обратную связь с семьей и развивать социальное партнерство [10, с. 93].

Планомерное и систематическое укрепление и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

- Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, вакцинация, витаминизация и др.).

- Обеспечение психологического комфорта каждого ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режимных моментах, применение необходимых средств и методов: сказкотерапия, психогимнастика, музыкотерапия).

- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, учет его индивидуальных способностей и интересов ребенка; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

- Способствовать формированию валеологической культуры ребенка, (знания о своем здоровье, умение поддерживать и сохранять его, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и жизни) [10, с. 97].

Таким образом, охрана и укрепление здоровья детей, воспитание ответственного отношения к своему здоровью являются главной задачей для воспитателей и родителей, которые непосредственно принимают участие в организации разнообразной деятельности, направляя ее на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса оздоровительных и лечебно-профилактических, воспитательно-образовательных мероприятий.

**Задачи, содержание и формы организации ознакомления детей старшего дошкольного возраста с основами здорового образа жизни**

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста разнообразны. Особое место отдается вопросам по формированию основ здорового образа жизни, т.к. решения этих вопросов оказывает влияние на полноценное развитие ребенка [7, c. 73]. Для каждой возрастной группы детей в процессе формирования основ здорового образа жизни ставятся и реализуются частные задачи [20, c. 14].

Задачи формирования основ здорового образа жизни детей старшей группы:

1. Расширять и закреплять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, особенности своего телосложении, аллергические реакции на некоторые продукты питания; рассказать о строении внутренних органов: для чего нужно сердце, легкие, желудок, о строении тела человека: для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Учить различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения).

2. Учить бережному отношению к своему организму, осознавать значимость отдельных органов, знать условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник – скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: физические упражнения помогут работе   сердца, мышцам; свежий воздух полезен для легких, больше гуляй и играй на улице; пережевывая пищу помогаешь своему желудку работать; береги свою голову от ушибов и удара, чтобы не повредить головной мозг.

4. Знакомить детей с разными видами закаливания, дыхательной гимнастикой. Приводить примеры из литературных произведений, мультипликационных фильмов, где герои заботятся о своем здоровье. Беседовать с детьми о режиме бодрствования и отдыха, необходимости планировать свое время, о пользе утренней гимнастики, прогулках при любых погодных условиях, правильном и своевременном приеме пищи, сне в проветренном помещении. Осознание необходимости выполнять физические упражнения, понимать их значимость для своего здоровья.

5. Рассказывать об опасностях которые могут подстерегать на улице (не ходить под крышами домов во время таяния снега), о играх которые могут навредить здоровью (снежки, выше земли); быть осторожными в общении с животными (нельзя дразнить животных, брать в руки больных кошек). Учить поведению в лесу (не есть незнакомые ягоды, купаться одним в реке) Учить ребенка действовать в разных ситуациях предвидеть последствия своего поведения на примере разных предлагаемых ситуаций (если ты потерялся поселке, парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о соблюдении правил поведения дома, обращения с бытовыми приборами и уметь реагировать в разных жизненных ситуациях. Знать, что делать если начался пожар или прорвало водосточную трубу. Куда и к кому обратиться за помощью. Дать четкое понимание того, что ребенок своим поведением может организовать опасную ситуацию (игра со спичками, оставлять открытым кран, включать бытовые приборы).

7. Формировать понимание ребенком того, что при общении с людьми необходимо придерживать правил этикета, поведения в общественных местах. Рассказать о необходимости соблюдения правил личной гигиены, самостоятельно следить за своим внешним видом одежды и тела. Соблюдать порядок в своем жилище (убирать свою комнату, рабочее место). [20, c. 19]

Задачи формирования основ здорового образа жизни детей подготовительной группы:

1. Формировать положительную оценку по принятию себя и своего внешнего вида; отвечать на вопросы касающиеся себя (тебе нравится твое имя, хотел бы ты его изменить? Какое у тебя полное имя, отчество, фамилия как зовут твоих родителей?).

2. Рассказать о мероприятиях которые необходимо проводить для бережного отношения к своему телу, о неприятностях, которые могут случиться с человека, если не выполнять правила жизненной безопасности. Познакомить детей с эмоциональным состоянием человека его чувствами и настроениями, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, удивление, смех, испуг, слезы, беспокойство, уныние, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о его сохранении.

3. Называть характерные признаки состояния здоровья и болезни, учить их распознавать, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения и не внимательности к своему здоровью.

4. Рассказывать о необходимости отдыхать после физической нагрузки и при утомляемости, сформировать, стойкую привычку к занятию спортом, физической культуре, утренней зарядке.

5. Рассказывать о здоровье его значимости для жизни человека, что такое красота, гармония и совершенство; понимать особенности функционирования человеческого тела, как устроен организм человека; о пользе физических упражнений в совершенствовании своего тела.

6. Рассказывать об основных правилах безопасного поведения в доме, на улице и в общественных местах.

7. Учить, самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности и как их решить, так что бы не нанести вред себе и окружающим, почему человек растет, изменяется, почему нужно заботиться о своем теле и быть в ладу с самим собой и своим организмом.

8. Рассказывать о положительных и отрицательных человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, неряшливость, общительность, грубость, красота, любовь, драчливость, доброта, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

9. В процессе, повседневной, игровой деятельности закрепить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать свои вещи в чистоте и порядке. Формировать представление столовом этикете, личной и общественной гигиены.

10. Учить обслуживать себя, контролировать свое самочувствие после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила личной гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, лица; правильно и красиво есть, правильно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться салфеткой, столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Выполнения задач благотворно скажется на работе по формированию основ здорового образа жизни старших дошкольников, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком. Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимо использовать специальные упражнения, которые направлены на укрепление здоровья детей, придерживаться системы физического воспитания в ДОУ. Поэтому ежедневно в группах и физкультурных залах детского сада проводится утренняя гимнастика. Целью которой является создание бодрого, жизнерадостное настроение у детей, укрепление здоровья, развитие физической силы. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что способствует влиянию на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей. [2, c. 134].

Подвижные игры оказывают влияние на формирования представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Проводятся они в группах, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. В старшем дошкольном возрасте подвижные игры чаще всего организуют сами дети. Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности в одежде, порядку [23, с. 157].

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, основных упражнений, направленных на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в физкультурном зале, при музыкальном сопровождении. Все занятия проводятся по специальным методикам. Во время прогулок происходит закрепление движений и двигательных навыков детей. В ДОУ есть специальные участки предназначенные для прогулок детей, они специально оборудованы. Каждая прогулка имеет свое содержание и цель. Планируются подвижные игры, беседы на различные темы, организуется труд и самостоятельная деятельность детей. Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Воспитатель должен соблюдать правила по охране жизни и здоровья ребенка которые описаны в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В ДОУ ведется постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья детей, медсестрой проводятся профилактические мероприятия для сохранения и укрепления здоровья [20, c.128].

Исходя из выше изложенного следует, что реализация работы по формированию основ здорового образа жизни детей в условиях ДОУ  происходит при использовании общеразвивающих занятий, режимных моментов, подвижных и дидактических игр, прогулки, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Воспитатель использует следующие методические приемы: рассказы и беседы; разучивание стихотворений, потешек, песенок; моделирование различных педагогических ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных и предметных картинок; игры-забавы, подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая  и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки [16, c.159].

Использование художественного слова, в работе оказывает положительный эффект на детей. Детская литература является важным средство воздействия на ребенка. После прочтения необходимо организовать беседу с детьми по теме прочитанного произведения, для выявления отношения детей к произведению и осознанию прочитанного. [23, c. 221]. Важное место занимают сюжетно-ролевые игры, кукольный и пальчиковые театры, использование фланелеграфа, прослушивание аудио сказок и т.д. Для поощрения детей воспитатель использует положительную оценку, похвалу, Похвала стимулирует ребенка к дальнейшей работе. Особое значение отводится работе с родителями. Семья играет важную роль в сохранение и укрепление здоровья ребенка, приобщение его к ценностям ЗОЖ. Если семья не разделяет позицию ДОУ по формированию основ здорового образа жизни ребенка, то это может негативно сказаться на работе в этом направлении. Необходимо придерживаться схемы: родители - дети – воспитатели. Если соблюдается этот баланс, то гарантирован положительный результат [6, c. 63].

Практически доказано, что при соблюдении и систематическом выполнении мероприятий по формированию основ ЗОЖ детей старшего дошкольного возраста дают свои положительные результаты: дети спокойны, активны, имеют хороший аппетит, сон. Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, активно занимаются физкультурой на воздухе - всё это благотворно влияет на их эмоциональное и физическое состояние. Процесс формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста неразрывно связан с формированием  привычки к чистоте в одежде, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.