Формирование у детей культуры здоровья и мотивации к здоровому образу жизни в ДОУ

В период дошкольного детства у ребёнка развиваются двигательные качества и навыки, закладываются основы **здоровья** будущего взрослого человека. **Формирование здорового образа жизни** должно начинаться уже в детском саду. Поэтому мы обязаны выстроить свою работу так, чтобы вся **жизнедеятельность** ребёнка в дошкольной организации была направлена на сохранение и укрепление **здоровья**. В основе работы используется научно-обоснованные **оздоровительные методики**, адаптированная к определённому возрасту.

Цель ДОУ

заключается в **формировании у детей привычки к здоровому образу жизни**, овладения ими элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливание при **формировании** полезных привычек и др., а также воспитание и привитие **культурно-гигиенических навыков**.

Задачи:

Укреплять физическое психическое **здоровье ребёнка**, **формировать** двигательное гигиеническую **культуру**;

Развивать представление о ЗОЖ, важности **здоровья** и средства его укрепления;

Воспитывать потребность заботиться о своем **здоровье**;

Создавать **оздоровительное** микроклимат в развивающей предметно предметно-пространственной среды, стимулирующие двигательная активность ребёнка;

**Формировать жизненно** необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**Культура ЗОЖ формируется** на протяжении всего времени пребывания ребёнка в дошкольном **образовательном учреждении**. Воспитатели и инструктор по ФК используют в работе **оздоровительные** мероприятия такие как прогулки, **физкультурные занятия**, утренняя гимнастика **физкультминутки**, пальчиковые игры, гимнастику после дневного сна, дыхательную гимнастику. Одно из самых действенных закаливающих мероприятий повседневной **жизни** - это организация прогулки, во время которой дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Поэтому мы должны стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, уменьшая или увеличивая количество повторений.

Физические упражнения на свежем воздухе так же способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, развивают защитные силы по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. При проведении физических упражнений на свежем воздухе обязательно учитываются индивидуальные потребности каждого ребёнка и состояние его **здоровья**.

**Физкультурные** занятия - также неотъемлемая часть **формирования основ здорового образа жизни у дошкольников**. Они способствует укреплению **здоровья детей**, развитию их физических качеств

Один из важнейших компонентов укрепления и **оздоровления детского организма**, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса **детей**, -утренняя гимнастика. К для предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в одной позе, проводятся **физкультминутки**. Они создают положительный эмоциональный настрой и снимаю психоэмоциональное напряжение точки **физкультминутки** проводятся многочисленных форумах двоеточия виды упражнений общеразвивающего воздействия, подвижные игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Также поздравительная работе мы используем пальчиковые игры. Они развивают мелкую моторику, координацию движений и внимания, активирует речевые навыки, память и мышление.

Наряду с различными **оздоровительными** мероприятиями проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение **детей** поднять мышечный тонус, способствуя профилактике нарушения осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых корточках зависимости от погодных условий в течение 7-15 минут.

Для профилактики заболевания органов дыхания ежедневно проводится дыхательная гимнастика - комплекс упражнений, направленных на укрепление иммунитета **детей**. Дыхательная гимнастика очень полезна для гиперактивных **детей**, т. к. с её помощью они учатся расслабляться. Дыхательные упражнения проводятся во время утренней гимнастики в игровой **форме**. Для нас важно **сформировать** у ребёнка привычку к **здоровому образу жизни** только потому как ребёнок относится к **здоровью своему и окружающих**, можно судить о его гигиенической и общей **культуре**, ценностях и привычках.

Усваивая элементы ЗОЖ, дети лучше понимают правила поведения на прогулке, им становится легче выбирать игру, они узнают о пользе **здоровой пищи**, дневного сна, режима дня. Такой **образ жизни создаёт у детей мотивацию и стремления быть здоровыми**, ценить хорошее самочувствие, умение защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды нежелательных контактов. **Сформированные** в раннем детстве навыки ЗОЖ сохраняются и в дальнейшем. Ребёнок, взрослея, будет всегда он защищён от **разнообразных вредных воздействий**, с которыми ему неизбежно придется столкнуться.