**Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста через реализацию проекта «Азбука здоровья»**

Формирование здорового образа жизни – сложный многогранныйпроцесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

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

Проблема раннего формирования культуры **здоровья актуальна**, своевременна и достаточно сложна. Известно, что **дошкольный** возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей **жизни**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются **основные черты личности**, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематические занятия физической культурой и спортом. Именно поэтому созрела идея разработать и реализовать проект «Азбука здоровья в который бы входили мини-проекты:«Знакомимся со своим организмом», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «О вкусной и здоровой пище»;«Полезные и вредные привычки»,«Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы», «Опасные предметы в нашем доме», «Ядовитые грибы и ягоды».Так у нас получился сборник проектов по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее – от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.