**«Формирование привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста»**

**Задачи**

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и компетенции педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.
2. Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера.

Поэтому приоритетным направлением образования для любого ДОУ остаётся сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него привычки к здоровому образу жизни. Наше дошкольное учреждение, не исключение.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

1. Выработать у детей разумное отношение к своему организму.2.
2. Привить необходимые санитарно – гигиенические навыки.
3. Научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства.
4. Укрепить здоровье дошкольников.

Проблеме формирования привычки к здоровому образу  жизни у детей дошкольного возраста и будет посвящен наш сегодняшний семинар.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в ДОУ и в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде **ребёнок – педагог – родитель**, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

На сегодняшний день существуют определенные трудности в решении проблемы формирования здорового образа жизни у детей:

* Формирование здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения часто ограничивается отдельными мерами.
* Отсутствие наглядного материала и недостаточное использование ИКТ;
* Проблема формирования здорового образа жизни дошкольников недостаточно освещена в психолого-педагогической литературе;
* В решении задач по формированию здорового образа жизни часто не используется принцип интеграции образовательных областей;

**Алгоритм** формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков: *от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности.*

Для формирования потребности в здоровом образе жизни необходимо:

* развивать у детей дошкольного возраста  навыки личной гигиены. Данная работа должна организовываться, начиная со второй младшей группы и продолжать формироваться в течение всего времени посещения ребенка детского сада;
* формировать у дошкольников элементарные представления:   
  о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращать внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывать дошкольникам о ее влиянии на состояние кожи, зубов и т.д.);  
  о способах сбережения психического здоровья (позитивный эмоциональный настрой, развитие умения контактировать с другими людьми, умения расслабляться и др.);
* поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости»;
* привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни.