**«Формирование здорового образа жизни дошкольников»**

**« Футбол как удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания и формирование здорового образа жизни»**

Акбашев А.Р.,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «ДДТ «Дружный»

ГО г. Уфа РБ

Для публикации

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить  потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности этого понятия в его сознании.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе формировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, например футболом.

Естественно, в детском возрасте мяч для детей - любимая игрушка, которая дает ребенку возможность двигаться, выражать свои эмоции, радоваться маленьким успехам. Позже такие игры проявляются на площадках дворов, где футбол становится коллективной игрой.

Так постепенно, день за днем, в ребенке зарождаются росточки важных черт, формирующих его характер. Многие, кто пришел в объединение «Футбол» вспоминают, что уже тогда чувствовали себя причастными к братству единомышленников, переживали за победу. А чтобы достичь результатов, тренировались день и ночь. Вот вам и выносливость, и упорство. Мальчишкам есть чем заняться. Свободное время они посвящают не только тренировкам, но и к гантелям, турнику, бегу, что помогает в футбольной игре. Как видите, детский футбол многогранен в отношении развития детей. И он ниточками связывает их почти со всеми видами спорта.

Занятия по футболу заключаются не только в подготовке физически крепких ребят , но и - гармоничном развитии физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности. Тем более, футбол- игра командная, в которой очень важно, помимо развития личных качеств игрока, таких как, сила, выносливость, техника, развивать умение работать в команде. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями определенного характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений дошкольников на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей.