**Формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста путем подготовки к сдаче норм ГТО.**

Согласно Всемирной организации здравоохранения «здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1]. И именно поэтому здоровье является одна из главных ценностей человека, а также основа долгой и активной жизни. В связи с этим, в настоящий момент сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных стратегических задач развития России. Данная задача регламентируется и обеспечивается различными нормативно-правовыми документами: − Указами Президента Российской Федерации «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения»; − Федеральными Законами «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ, «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; − Приказом Минздрава России «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» от 15.01.2020 г. № 8. Комплекс ГТО для детей дошкольного возраста в первую очередь направлен на физическое развитие и укрепление здоровья, формирования осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, а также формирования здорового образа жизни. Дошкольный возраст является сенситивным периодом для воспитания правильных привычек, и именно в это время у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Идет интенсивное развитие органов и функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. В связи с этим, с самого раннего детства следует научить ребенка вести здоровый образ жизни. Именно поэтому перед каждым педагогом и родителями стоит цель воспитать здоровое поколение. По мнению Ю. Ф. Змановского, воспитание здоровых дошкольников необходимо начинать с развития культуры здоровья детей с учётом всех основных компонентов здорового образа жизни: − личная и общественная гигиена; − санитария и культура здорового образа жизни; − правильное рациональное и здоровое питание; − рациональный ежедневный режим; − рациональная двигательная активность; − закаливание организма на каждом возрастном этапе дошкольного детства; − сохранение стабильного психоэмоционального состояния детского организма [2]. В детском саду № 174 «Ягодка» города Архангельска для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста используются основные здоровьесберегающие технологии: − физкультурно-оздоровительные: дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, формирование правильной осанки; спортивные мероприятия и праздники; − медико-профилактические: обеспечивают организацию и контроль питания дошкольников, осуществляют контроль за их физическим развитием; − психолого-педагогические: обеспечивают психологический комфорт пребывания дошкольников в дошкольном образовательном учреждении; − учебно-воспитательные: обучение детей правилам заботы о своем здоровье; − технологии обучения здоровому образу жизни: профилактические беседы, проблемно-игровые и физкультурные занятия; − технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещения родителей дошкольников; − коррекционные: музыкотерапия, звукотерапия (звуки леса, голоса птиц, шум морского прибоя) и сказкотерапия Также у воспитанников нашем детском сада формируются основы здорового образа жизни путем подготовки к сдаче норм ГТО. Подготовка проводится на базе нашего детского сада, на физкультурных занятиях, на прогулке с детьми, на дополнительных спортивных занятиях по флорболу, футболу и плаванию, а также во время спортивных праздников и мероприятий. Основным фундаментом подготовки к сдаче норм ГТО у детей дошкольного возраста является непосредственная образовательная деятельность по физической культуре. В рабочей программе по физической культуре имеются все необходимые виды движений, а также упражнения для подготовки к видам испытаний, а именно прыжки, упражнения на гибкость, метания, бег, ходьба на лыжах, плавание. В комплексе ГТО присутствуют нормативы по выбору, например такие как плавание и бег на лыжах. Посещение дополнительных общеразвивающих тренировок по плаванию позволяет детям без особого труда справиться с нормативами. Дополнительно дети совершенствуют необходимые нормативы с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре, во время прогулки, а также с родителями вне стен детского сада. Такая совместная работа приводит к партнерским отношениям между родителями, педагогами и детьми. В добавок для детей и их родителей подготовлены видеоуроки с рекомендациями и нормативами ГТО. В них показаны упражнения для совершенствования физических качеств с учетом видов испытаний, что дает дополнительную мотивацию детям к участию в тестировании. В заключение подготовка к сдаче норм ГТО повышает интерес детей к физической культуре, к здоровому образу жизни, а также повышает качество физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Подводя итог проведенной работы в детском саду города Архангельска можно сделать вывод, что такой подход формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста дает отличный результат. Сдача норм ГТО создает условия для укрепления здоровья детей, развивает стремление к победе, воспитывает волевые качества воспитанников, а также развивает уверенность в своих силах. Именно поэтому внедрение и подготовка к сдаче ГТО — это еще один хороший инструмент для приобщения детей к здоровому образу жизни.