**ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

*Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной*.

 *Мишель де Монтень*

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования, как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых эмоциональных проблем, т.к. заботясь о здоровье и о всестороннем развитии детей, мы приучаем, прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Вся методика моей работы с детьми строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ними, с акцентом на их поисковую активность, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий, самостоятельности и ответственности.

Работу по здоровому образу жизни была начата с младшей группы. Целью моей работы было:

1. Научить детей любить себя и свой организм, любить окружающих людей.

2. Знать, что от хороших и плохих поступков зависит их здоровье, здоровье окружающих.

3. Следить за своей речью, не произносить плохих слов.

Выделила выполнение следующих задач:

- охрана и укрепление здоровья;

- создание благоприятных санитарно – гигиенических условий;

- организация полноценного питания;

- систематически во все времена проводить утреннюю гимнастику;

- пребывание на свежем воздухе;

- проведение физкультурных упражнений в игровой форме и подвижных играх.

Формируя ЗОЖ у детей дошкольного возраста учила и учу их заботиться о своем здоровье; воспитываю стремление быть здоровыми. В работе с детьми стараюсь формировать навыки личной гигиены: тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки; знать и называть части тела. Прививаю привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи. Для усвоения гигиенических навыков использую дидактические игры: «Правила Чистюли», «В гостях у Мойдодыра», «Научим куклу умываться», «Полотенце все расскажет», «У нас в гостях Королева Зубная Щетка», и другие. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивали потешки «Водичка - водичка», «Расти коса до пояса» и другие.

Большое внимание в работе с детьми уделяла формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размеру ноги. Ведь неудобная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду, выясняла, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогли обогатить знания детей, словарь, развить знания беречь свое тело.

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных видах игр в повседневной деятельности, на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях.

Рассказывая об устройстве и работе организма – приготовила дидактическое пособие «Как устроен человек». Обращала внимание детей на необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Прежде чем проводить беседы о ЗОЖ – сшила дидактических кукол: полезная бактерия «Дуняша» и вредная бактерия «Григорий». Диалог вела от этих кукол. Были сделаны плоскостные куклы «Витаминка», «Крепыш» и «Болейка».

При проведении беседы «Откуда берутся болезни» - формировала представления детей о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, учила заботиться о своем здоровье. При этом использовала дидактических кукол.

Так же проводились беседы: «Наше здоровье», «Полезная и вредная пища», «Мои помощники», «Роль витаминов и лекарств», «Чтобы кожа была здоровой», «Для чего нужна зарядка». Беседуя с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Подготовила картотеку бесед по профилактике травматизма. При проведении данных бесед учила детей соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами; нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без разрешения взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улице. В беседах использовала наглядный дидактический материал.

При чтении сказок: «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса» и других, помогала детям понять, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми, старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых? Слушаетесь ли вы своих родителей?

Большое внимание уделяю закаливанию детей. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, побудки, бодрящую гимнастику, гимнастику для глаз, мытье рук и лица прохладной водой, физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия.

В работе стараюсь использовать весь материал доступных методов и приемов.

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Вместе с детьми выясняли, какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы даю знания о полезной пище.

В группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для:

- ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов,  где происходит массаж стопы ног;

- развития  дыхания и увеличения объема легких  используются султанчики и  вертушки;

- массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого   использую различные массажеры, в том числе и самодельные;

- массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики:  веревки с узелками, нашитые пуговки, фломастеры.

-ежедневной оздоровительной гимнастики босиком под музыку после сна.

 Динамические паузы я  провожу  во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю  элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.( имеется картотека)

При помощи правильного дыхания можно избежать простудных заболеваний, неврозов, избавиться от головной боли, расстройства пищеварения, быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Подвижные и спортивные игры  проводятся как  часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Пальчиковая гимнастикапроводится с детьми   индивидуально, либо с подгруппой ежедневно в  любое удобное время, а так же во время занятий.

 Гимнастика для глаз  ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

 Дыхательная гимнастика в  различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Бодрящая гимнастика  ежедневно после дневного сна - 5 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам.

Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале – 15 минут.

Самомассаж проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физкультурных минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

Использую для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы музыку.

При работе с семьями воспитанников поставила задачи:

- ознакомление родителей с факторами, влияющими на здоровье детей, с условиями, созданными для охраны здоровья детей в группе, в ДОУ;

- повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома;

- формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизни.

В работе с родителями использовала такие формы работы как:

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

- семинары-практикумы;

- круглый стол;

- анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;

- памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»;

- дни открытых верей;

- обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);

- выпуск газет.

Родители являются  примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям  воспитателя по организации режима дня, досуга дома.

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Совместно с родителями провели развлечение на тему: «Моя семья». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом». Проводилось родительское собрание «Растим детей здоровыми, крепкими».

Дети и родители стали активными участниками проекта «Азбука здоровья». Вместе придумывали сказки о полезной еде и вредных микробах, а потом рисовали иллюстрации к ним; вместе создавали уголки здоровья, а потом соревновались в викторине «Помоги себе сам», сделали альбомы о вкусной и полезной пище, семейных рецептов салатов, рецепты здоровья.

 Дети вместе со мной проводили опыты и ставили эксперименты, оформляли и издавали стенгазеты, фотовыставку «Вот как мы живем!», сделали коллажи «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»; «Город Здоровья».

 Все вместе, дети, родители и педагог дружно создавали уголки здоровья, в которых были представлены альбомы по здоровому образу жизни, предметы, необходимые для ведения здорового образа жизни, детская литература и плакаты, выполненные в совместной деятельности детей и взрослых. Все сделанное можно было не только посмотреть, но и потрогать, использовать в своей игре, а при большом желании, даже взять на время домой, и эта особенность, безусловно, очень привлекала детей. А раз у них появляется интерес, обучение становится более эффективным.

С большим удовольствием дети участвовали в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья» - что способствовало развитию у них таких психофизических качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, воспитанию жизнестойкой и волевой личности.

Целенаправленная скоординированная работа всех педагогов детского сада по формированию здорового образа жизни у дошкольников, использование различных форм и инновационных методов работы с детьми и родителями, личностно-ориентированный подход к образованию дошкольников, организация образовательной деятельности в игровой форме, в которой дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии, способствовало положительной динамике в развитии дошкольников и формировании у них навыков здорового образа жизни.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов. Проведенная работа дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются к предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым. У них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышается двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Надеюсь, что полученные знания будут способствовать развитию навыков и умений, которые позволяет детям успешно взаимодействовать с окружающей средой. Поэтому, и родители, и воспитатели должны дать детям качественные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с ранних лет в гармонии с собой и окружающим миром. Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.

*Литература*

1. Баринова. Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. ООО «ТЦ «Сфера», 2013г.
2. Бочарова. Н.И Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009.
3. Шорыгина. Т.А. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008.