Бобылева Юлия Владимировна

**Развитие у детей дошкольного возраста бережного отношения к своему здоровью.**

«Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста». Л. С. Выготский.

Формирование у детей бережного отношения к своему здоровью – одно из приоритетных направлений в современной дошкольной педагогике. В Федеральном государственном стандарте дошкольного образования одной из задач является сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Так или иначе, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Перед педагогами стоит важная задача – дать ребенку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В дошкольном возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек. Педагоги должны давать не только качественные знания, при этом формировать у них сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром. Должны помнить, что ребенок, изучая себя, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.  
 Здоровье детей — это главная задача детских садов. Одна из главных проблем для каждого ребенка это нерастраченная энергия движения. Именно движение является необходимым фактором для правильного развития скелета. Очень важно для детей больше времени проводить на свежем воздухе, играть в подвижные игры, но современным детям интереснее играть в планшеты, приставки, компьютеры, чем гонять в какой-то мячик или прятаться в кустах и играть в салки. Это стало большой проблемой для детского сада и родителей.  
 Коменский Я. А., отводя особую роль заботите о гигиене, здоровье и физическом развитии детей, писал: «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, брать, сгибать, свёртывать, складывать и т. п».  
   
 Чтобы сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих нужно решить ряд задач:

·           сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);

·           помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,

·           научить «слушать» и «слышать» свой организм;

·           осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;

·           формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

·           привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

·           развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

·           ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;

·           научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;

·           ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).

·           формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Формы, средства и методические приемы при формировании ЗОЖ:

Обеспечение двигательной активности:

·           утренняя гимнастика

·           физкультурные занятия

·           музыкальные занятия

·           прогулки, подвижные игры;

·           пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

·           зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях)

·           оздоровительная гимнастика после дневного сна

·           физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

·           эмоциональные разрядки, релаксация;

·           ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение).

Работа по формированию ЗОЖ также осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Используются следующие методические приемы:

·           рассказы и беседы воспитателя;

·           заучивание стихотворений;

·           моделирование различных ситуаций;

·           рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

·           сюжетно-ролевые игры;

·           дидактические игры (дидактические игры развивают познавательные интересы у детей. Ребята могут подолгу рассматривать картинки с изображением жизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы).

·           игры-тренинги;

·           игры-забавы;

·           подвижные игры;

·           психогимнастика;

·           пальчиковая и дыхательная гимнастика;

·           самомассаж;

·           физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко используем художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.

Также используются презентации и интерактивные игры.

Учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты (с помощью легких можно вдохнуть и выдохнуть воздух, увидев пузырьки на поверхности воды).

Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители.  Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о **своем здоровье**, знать **свое тело**, научиться заботиться о нем.

Таким образом, взрослые окружающие ребенка должны не только давать знания, но и обучать детей тому, как их использовать: разумно относиться к своему здоровью, определять угрозы, различать что хорошо, а что вредно для организма, проявлять любопытство в отношении здоровья, быть в состоянии предотвратить ситуации, которые угрожают здоровью, без напоминания соблюдать аккуратность, чистоту, культурные и гигиенические навыки Следует помнить, что личный пример педагогов ДОУ и пример родителей имеют большое значение в этом.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования — М.: Центр педагогического образования, 2014. — 32 с.
2. Авдеева Н. Н., Князева О.Л, Стеркина Р. Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. — 144 с.
3. Громкова, М. Т. Педагогика высшей школы: Учебное пособие / М. Т. Громкова. — М.: ЮНИТИ, 2013. — 447 c.
4. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада. / Москва: Просвещение, 2015 г. — 323 с.
5. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. / Москва: Академия, 2012 г. — 450 с.