***Сообщение на педсовете: Консультация для воспитателей***

**Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести**

 **здоровый образ жизни**

Составитель:
инструктор по физической культуре Кашина Т.С.

Трудно поспорить с утверждением, что в основе всестороннего развития и успехов человека лежит здоровье. Есть у человека здоровье, он жизнерадостный, плодотворно работает, у него хватает сил на саморазвитие, на личную жизнь, карьерный рост. Нет здоровья у человека, он как бы топчется в своем развитии и в социальной жизни на одном и том же месте, постепенно теряя то, что у него было.

Именно для успешного будущего наших детей в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представление о здоровье и здоровом образе жизни.

Опыт многих детских садов и школ показывает, что систематические комплексные мероприятия по приобщению детей к основам здорового образа жизни дают

Что дошкольник должен знать о своем здоровье?

Приступая к знакомству детей с понятием «здоровье», нужно четко представлять себе, что здоровье для дошкольников начинается с познания своего тела и воспитания у них элементарных культурно-гигиенических навыков, а затем охраны своего тела.

Самой главной задачей является не только дать детям знания о здоровье. Наиглавнейшей задачей в дошкольном возрасте было и остается ВОСПИТАТЬ у малышей потребность быть здоровым, научить умению владеть собой и своим телом.

**Методы и приемы взаимодействия с детьми**

Немаловажным фактором в приучении к здоровому образу жизни играют методы и приемы взаимодействия с детьми.

Какие приемы наиболее эффективны в данной работе.

Педагогии и психологи рекомендуют использовать приемы, которые действуют на органы чувств: наглядные, практические, словесные. Словесные методы - беседы, чтение, рассказ, пояснение, поощрение, восхищение - присутствуют в любом другом методе. Слово - помогает детям соотнести и понять, что и как надо сделать.

Большое значение в формировании понятия «здоровье» и здорового образа жизни имеют предметы домашнего обихода, продукты питания. Прекрасно, что ребенок хорошо их знает.

Немаловажно для успеха в этом деле, не столько заранее спланированные и организованные беседы и рассказы о чем-то, сколько от умело использованных, спонтанно возникающих педагогических ситуациях, в которых дети могут наблюдать, сравнивать, использовать в качестве примера.

Обратите внимание, что все действия взрослые словесно комментируют, обращая внимание на те эмоциональные состояния, которые они вызывают.

- «Какие чистые ручки! Для организма это полезно, а мне и другим людям на тебя приятно смотреть».

Это будет побуждать ребенка сравнивать себя, свое поведение, свои умения, свои состояния с образцом.

У детей в качестве образца может выступать взрослый. Важно то, чем меньше ребенок, тем больше положительных оценок он должен слышать и оценка должна как бы предопределяющей и, конечно, доброжелательной.

-«Сейчас ты умоешься и станешь красивым и здоровым. Мне будет так приятно видеть тебя и твое радостное лицо».

При объяснении новых понятий важно рассказывать и показывать ребенку приемы ухаживания за своим телом (причесаться, почистить зубы, помыть руки) и организовывать ситуацию, в которой ребенок сможет поупражняться, потрогать, попробовать. Такие упражнения должны быть систематическими, чтобы выработать у ребенка автоматизированный навык, т.е. привычку. Психологи утверждают, что некоторым детям достаточно 5 повторов, а другим 15-17 .

Особое место в дошкольном возрасте занимают игры, потому что это та среда, в которой дети развиваются как бы в комфортных условиях и именно игры способствуют развитию положительных эмоций детей.

Эмоциональное воздействие взрослых: образное изложение, яркие примеры, музыкальное сопровождение, чтение стихов, потешек, использование к месту пословиц, поговорок, загадок - всё это помогает ребенку легко и радостно усвоить новые знания и сформировать желательные умения и навыки.

Можно применять один из любимых видов деятельности детей – рисование. Когда ребенок уже знаком с понятием, можно его закрепить с помощью рисования. Можно предложить ребенку следующие темы для рисования:

-Нарисуй себя.

-Нарисуй веселого (грустного) человечка.

-Нарисуй добро (здоровье), как ты его себе представляешь.

-Нарисуй полезную пищу.

-Нарисуй предметы, которые опасны для здоровья.

Большое влияние на воспитание культурно-гигиенических навыков оказывает не только специально организованные занятия, педагогические ситуации, но и окружающая внешняя среда. Самое убедительное объяснение теряет свою воспитательную ценность, если взрослый делает отступления от правил.

Для трехлетних детей важными в воспитательном плане остаются игры-забавы, игры-развлечения, связанные с собственным телом (с пальчиками, с лицом, с конечностями). Дети этого возраста легче воспринимают рассказ взрослого, чем чтение. По времени такие игры занимают не больше 10-15 минут.

Для детей четырехлетнего возраста также важны игровые методы и приемы, по длительности до 15-20 минут.

Для старших дошкольников интересны беседы, рассказы, рассматривание картинок и иллюстраций, рисование, сравнения, дидактические игры. По времени до 30 минут.