**Организация работы по формированию
навыков здорового образа жизни
*(методические рекомендации)***

В своей работе педагог ориентируется на становление *мотивационной сферы гигиенического поведения* ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении *личностно ориентированного взаимодействия с ребенком*, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Однако на занятиях используются и другие методы (графический, театрализация и др.). При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов деятельности и познания.

Предложенные занятия включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия по формированию навыков здорового образа жизни планируются по усмотрению педагога. Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно, с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы – ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребенка. Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Когда ребята освоятся, дайте им возможность самим проводить эти минутки. Пусть входят в роль педагога, предоставьте возможность испытать силы каждому желающему.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо за столом. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

Если хотите, чтобы занятия детям нравились, обеспечьте успех первого занятия. Никаких нравоучений! Постарайтесь задать детям несколько вопросов, ответы на которые подтвердили бы их здоровые привычки. Это принесет им радость и вызовет интерес к дальнейшим занятиям. Отметьте их искренность, умение улыбаться, радоваться, проникаться интересом к окружающему миру.

Данные занятия не предполагают наличия оценивания. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, не реагируйте отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

Будьте доброжелательны. Выслушивайте ответы, не показывайте свое отрицание даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Имейте терпение и уважение к самым неожиданным ответам.

В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости и желание прийти на занятие снова.