***Консультация на тему: «Формирование основ здорового образа жизни»*** Подготовила воспитатель Iкатегории Карагодина Н.Б.

*«Здоровье человека на 20% зависит от климатических и экологических факторов, на 20%-от генетических факторов, на 10%- от качества и доступности медицинской помощи и на 50%-от факторов образа жизни» (Ю. П. Лисицин) .*

 Активная профилактика нарушения здоровья у детей предполагает обучение здоровому образу жизни и формирование правильного отношения детей к своему здоровью. В отношении к здоровью проявляется уровень сформированности мотивации здоровьесберегающего поведения. Выявляют несколько компонентов отношения к здоровью: 1. Ценностно-смысловой компонент отношения к здоровью (какова ценность здоровья, в чем смысл заботы о здоровье) . 2. Когнитивный компонент (система знаний о здоровье, способах его сохранения) . 3. Эмоционально-волевой компонент (принятие решения быть здоровым) . 4. Поведенческий компонент (конкретные поступки, действия, навыки, обеспечивающие сохранение здоровья) . В дошкольном возрасте ребёнок уже способен усвоить некоторую сумму знаний о здоровье и факторах, влияющих на него. Эмоционально-волевая сфера ребёнка ещё находится в стадии формирования, поэтому можно активно влиять на этот процесс, повышая мотивацию здоровьесберегающего поведения. Следовательно, очень важно научить ребёнка заботиться о своём здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни. Отношение ребёнка к своему здоровью связано с теми оценками, которые дают взрослые при общении с ним. Эти оценки взрослых ребёнок воспринимает, а дальше использует как критерии определения своего собственного мнения и действий, связанных со здоровьем. Приведём примеры этого. Очень часто заботливая мама перекармливает своего ребёнка, приговаривая: «Ешь больше - здоровым будешь». В этом случае у ребёнка формируется неправильное отношение к здоровью. Причиной формирования определённого отношения к здоровью у ребёнка являются сами взрослые как носители определённых физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать противоположное отношение к здоровью у ребёнка. Дети чувствуют, как относятся к здоровью близкие ему люди. Одним из способов опосредованного воздействия на формирование правильного отношения к своему здоровью является использование любимых игрушек. Взрослый должен помнить, что ребёнок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Следуя правилам игры, ребёнок должен помогать игрушке осуществлять все необходимые действия: вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться и т.д. Формирование у ребёнка безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Следует помнить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка. Например, если ребёнок хорошо катается на коньках, то он с удовольствием будет проводить на коньках свой досуг. Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому родители, воспитатели с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в их жизни впервые. Когда взрослые будут учить ребёнка одеваться и раздеваться, то обязательно должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место. Говоря о способах и методах формирования привычек, особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнять. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребёнку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. На формирование у ребёнка отношения к здоровью оказывают влияние и особенности поведения родителей. Во-первых, стиль родительского контроля. Умеренный контроль способствует развитию у ребёнка элементарных гигиенических навыков и адекватного отношения к своему здоровью. Постоянный контроль может сформировать склонность к зависимому, подражательному поведению. При неразумном контроле у ребёнка может возникнуть эмоциональный дискомфорт, являющийся неблагоприятным для развития искаженной самооценки здоровья. Во-вторых, неадекватность требований родителей по отношению к ребёнку, которая может быть обусловлена двумя факторами: непонимание родителей потребностей ребёнка или проекцией на ребёнка своих нереализованных планов. Не разумные требования родителей к ребёнку искажают его самооценку, способствуют формированию комплекса неполноценности, чувство вины или, наоборот, вызывают открытый или скрытый протест. Разумные требования в значительной степени определяются значением физических психологических возможностей дошкольника. В-третьих, способы общения родителей с детьми. В практике можно выделить два стиля общения с ребёнком: авторитарный и демократический. Родители с авторитарным стилем общения не могут чётко и однозначно выражать свои требования к ребёнку, они раздражаются, прибегают к таким методам воздействия, как крик, жесткое наказание. Такие родители, внушая ребёнку, необходимость соблюдения элементарных гигиенических норм и правил, часто вызывают негативную реакцию. Родители с демократическим стилем общения стремятся использовать разнообразные воспитательные методы, чтобы добиться от ребёнка послушания, обосновывают свою точку зрения, готовы обсуждать с ними проблему здоровья, выслушивают их аргументы. В-четвёртых, степень эмоциональных контактов. Этот параметр проявляется в эмоциональной поддержке, в способности родителей выражать сочувствие, любовь и тёплое отношение к нему. Степень эмоциональных контактов зависит от эмоциональной зрелости самих родителей. Отсутствие или слабое проявление эмоциональных контактов искажает «Я -концепцию» и негативно отражается на его отношении к своему здоровью. Подводя итоги, предлагаем некоторые рекомендации для родителей: • Внимательно относитесь к формированию образно - словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью. • Формируйте у ребёнка положительное отношение к физическому «Я». • Помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение ребенка к своему здоровью. • Способы прямого воздействия на ребёнка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры. • Формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю гимнастику и др.) • Помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание. • Внутренняя картина здоровья ребёнка в значительной степени определяется особенностями семейного воспитания. Адекватный контроль, разумные требования в сочетании с эмоциональным принятием и демократическим стилем общения способствует адекватному отношению ребёнка к своему здоровью. • Наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.