**Как знакомить детей с понятием «здоровье».**

Приступая к знакомству детей с понятием «здоровье», родители должны 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 родителей 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.**

Немаловажным фактором в знакомстве с понятием «здоровье» 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.

Рассказывая о теле ребенка и его составляющих , важно называть и показывать, поглаживать, дотрагиваться, например, до пальчиков, потому что чем меньше ребенок , тем больше он нуждается в тактильных прикосновениях).

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

Задача родителей - фиксировать внимание ребенка на отдельных, важных моментах:

• на гигиенических, которые впоследствии помогут ребенку сохранить здоровье и уберечься от множества вирусных и инфекционных заболеваний;

• на состояниях ребенка (приятно , выходя из ванной, чувствовать запах и свежесть тела);

• на умении общаться(доброжелательные, веселые, дружелюбные люби в меньшей степени подвержены стрессам и желанны в любом коллективе).

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.

Например, папа и дедушка по утрам делают зарядку, чистят зубы и приводят свой внешний вид в порядок. Перед выходом на улицу они улыбаются и целуют маму, бабушку. Всем приятно. От добрых поступков здоровье улучшается.

На примере взрослых и старших детей, ребенок учится держать ложку-вилку, правильно сидеть, мыть руки, чистить зубы, вытирать их полотенцем.

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 малышей 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 малыш 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.

Родители могут 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.

Тормозят формирование навыков, автоматизированное и осознанное их применение, разночтения между получаемыми знаниями и действительными поступками взрослых.

Например, мама постоянно говорит о том, что после прогулки надо разуться и помыть руки, а сама в сапогах проходит на кухню и что-то перекусывает. Второй яркий пример – в детском саду рассказывают о пользе здоровой и вреде вредной пищи. Ребенок имеет знания, но они не подкрепляются правилами и нормами семьи. Каждый день или по выходным семья любит обедать в Макдональдсе.

Как понимаете, важно поддерживать реальную связь с детским садом и школой для поддержания единства требований к ребенку. Тогда ребенку не придется хитрить, подстраиваться под нормы той социальной среды, в которой он находится.

На что еще родители могут обратить внимание при знакомстве детей с понятием «здоровье»

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.

В разделе «В помощь родителям» - «Культурно-гигиенические навыки» находится специальная подборка потешек, стихов для ознакомления детей с понятием «здоровье». Используйте на здоровье своих детей.

Есть в природе так называемые ампельные растения. Это красивые, вечнозеленые растения, у которых стебель не стоит, а стелется, свисает. Эти растения очень податливы, их можно уложить или привязать как душе угодно. Но сами они никогда не смогут держать свой стебель.

Дошкольника можно сравнить с любимым растением. Но внутренний стебель ребенка должен быть прямостоячим, надежным, крепким. От нас, взрослых , зависит каким вырастит наш ребенок.