**Формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.**

Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Здоровье бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Мы рождены ,чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Сегодня, как никогда ,усилия работников ДОУ направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье сберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

К ним относятся: 1.Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая. 2.Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия ,проблемно-игровые, коммуникативные игры ,образовательная деятельность здоровьесбережение.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии. И тут возникает такой вопрос: «А может ли сам ребенок заботиться о своем здоровье?»

Все родители стараются сделать всё, чтобы их ребенок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном ус­ловии: если к этому же будет стремиться и сам ребенок, если он, по­няв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о сво­ем собственном здоровье.

Возможно ли это? Достижимо ли? Да, вполне возможно и достижимо. Только для этого он должен узнать, как устроен челове­ческий организм, от чего зависит нормальная слаженная работа всех его органов, что может ему повредить, что помочь, главное же, что и как нужно делать, чтобы не испортить, а укрепить свое здоровье.

В состоянии ли ребенок эти знания и умения усвоить, т. е. сделать своим, личностно значимым именно для него достоянием? И на этот вопрос мы, работники дошкольного образования , отвечаем утвердительно. Дошкольный возраст - сенситивный период для воспитания и формирования потребности в здоровом образе жизни. Возраст - когда закладываются основы характера, отношения к окружающей жизни и к самому себе. Ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, но и его самого нужно приучать заботиться о своем здоровье. Нужно лишь ото­брать необходимую ребенку информацию и преподнести ее в ин­тересной и доступной для его понимания форме. Как это сделать?

Читаем с ним иллюстрированные детские книги , статьи из детских энциклопедий. Подобных изданий сей­час много на книжном рынке.

Рассказываем ребенку о том, что надо де­лать, чтобы помочь своему организму работать четко и слаженно, как часы, от чего может пострадать слух, ухудшиться зрение, как можно избежать болезней и т. д. Для этого не нужно специально­го времени, подходящий случай всегда найдется. Ребенок не по погоде оделся, собираясь гулять; предпочитает есть только сладо­сти; любит понежиться в постели; не моет руки перед едой; сидит, согнувшись за столом, — эти и подобные ситуации могут стать те­мой для обсуждения. Спрашиваем: почему так не стоит делать? Поче­му этого «не любит» желудок? Почему эта привычка вредна для организма? Пусть ребенок попытается оценить свои действия и спрогнозировать их последствия. А потом предлагаем ему пред­ставить себя в роли доктора. Какие бы советы он дал и почему им надо следовать.

Друзья нашего здоровья - это солнце, воздух и вода, это главные факторы помогающие сохранить и укрепить здоровье, надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой орга­низм, т. е. сделать его устойчивым против болезней.

Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливаю­щим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых по­рах, пока они не стали привычкой.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет солнце,которое способствует уничтожению микробов, повышает сопро­тивляемость и устойчивость организма против болезней, закаля­ет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бы­вает Солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обра­щаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый. Что ребенок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течение дня следует выпивать до двух лит­ров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Самое доступное средство закаливания летом — купание в море, реке, озере, а в условиях детского сада - искусственном бассейне.

Еще один друг здоровья — свежий воздух.

Свежий воздух, как вода и солнце, — средство закалива­ния. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подбираем комплексы физических упражне­ний, подвижных игр, ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться, в этом педагог является хорошим партнером для ребенка ,который не только получает массу положительных эмоций, но и учится пре­одолевать конфликтные ситуации, управляет своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими детьми. Все это — условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопо­казаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физи­ческую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физиче­ские упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым.

В повседневной деятельности, учим ребенка навыкам самоконтроля за состоянием соб­ственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот при­ем. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатыва­ется мышечная «память».

Ребенок должен знать о тех болезнях, виновником которых может стать он сам, и о том, как предупредить эти болезни, т. е. со­хранить здоровье.

Например, мы рассказываем ребенку об устройстве его орга­низма, правилах личной гигиены. Но важно не просто знать, а при­менять эти знания в жизни. Ребенок должен сознательно относить­ся к выполнению правил личной гигиены и знать, что его ждет, если он не будет соблюдать эти правила.

Многие расстройства желудочно-кишечного тракта (боли в животе, тошнота, понос) называют болезнями «грязных рук».

Почему? На этот вопрос малыш может ответить самостоя­тельно, установив связь между неправильным поведением и болез­нью, т. е. между причиной и следствием. Проверьте знания ребен­ка, предложив ему игру-тест «Как я поступаю?». Каждый ответ (да, нет) оценивается одним баллом.

1. Я забываю мыть руки перед едой.
2. Я ем фрукты и овощи немытыми..
3. Я ем слишком быстро.
4. Я плохо пережевываю пищу.
5. Я ем слишком много, переедаю.
6. Я люблю чипсы и ем их часто.
7. Я грызу ногти на руках.
8. Я ем много сладостей.

Суммировав баллы (установив, каких ответов больше), ре­бенок должен сам сделать вывод: может ли у него заболеть живот и отчего.

Такие же тесты можно предложить о других факторах здо­ровья — закаливании, занятиях физкультурой, условиях сохране­ния хорошего зрения, слуха и т. д.

Стараемся разъяснить ребенку, почему не нужно покупать на улице и на рынке конфеты-леденцы, пирожки и другую заманчивую еду, приготовленную кустарным способом или не под­лежащую долгому хранению.

Ребенка нужно как можно раньше познакомить с опасными для жизни ядовитыми ягодами и грибами: поганками, мухоморами, ложными опятами, показываем , как они выглядят (по рисункам в книгах или в природных условиях). Это тоже лучше делать в игре, по­буждая ребенка размышлять, делать выводы из специально созда­ваемой проблемной ситуации.

Очень важно объяснить ребенку, что многие микробы (мель­чайшие живые организмы) передаются воздушно-капельным путем. В результате возникают болезни дыхательной системы: ангина (сильное воспаление нёбных миндалин), бронхит (воспаление бронхов), грипп (повышение температуры, слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота, поражение слизистой оболочки ды­хательных путей).

Учим ребенка пользоваться маской (марлевой повязкой) или носовым платком, если он сам заболел или рядом находится больной человек, который чихает и кашляет. Объясняем , почему нельзя есть из одной посуды с больным человеком, брать у него из рук еду, есть одно яблоко и т. д.

Рассказываем е ребенку, если он заболеет, как нужно себя вести. Он будет стремиться выполнять все предписания врача, ко­гда поймет их смысл и назначение. Учим ребенка контролировать свое поведение и после болезни, чтобы удостовериться, что он здо­ров. Спрашиваем о его ощущениях, объясняем , почему надо из­бегать резких охлаждений, не прыгать, не бегать: организму после болезни (грипп в тяжелой форме, длительная ангина, бронхит, пневмония и т. д.) необходимо восстановиться.

Нередко у детей возникают головные боли, вызванные внеш­ними, вполне устранимыми причинами. Назовем эти причины.

**Во-первых,** нарушение режима дня, в результате чего на­ступает утомление.

**Что делать:** создать такие условия, чтобы ребенок вовремя гулял, ел, ложился спать, не сидел часами перед телевизором или за компьютером.

**Во-вторых,** нарушение порядка чередования труда и отды­ха, что тоже приводит к утомлению.

**Что делать:** правильно организовать занятия, обеспечить активный отдых (физкультминутки, прогулки).

**В-третьих,** недостаточная двигательная активность, ослаб­ляющая организм и снижающая его работоспособность.

**Что делать:** привлечь ребенка к занятиям физической куль­турой и спортом. При проведении занятий по ОБЖ, рассказываем ребенку, что в его доме (квартире) имеется боль­шое количество бытовой техники и бытовых приборов, которые, улучшая условия жизни, в то же время требуют соблюдения правил их безопасной эксплуатации.

Первая опасность — пожар . Участившиеся пожары, ставят эту проблему на первый план. Поэтому ребенок должен знать, что может вызвать это бедствие. 90 % пожаров в жилых домах воз­никают по вине человека — чаще всего из-за нарушения правил эксплуатации бытовых электроприборов, шалостей с огнем (игры со спичками, пользование петардами, хлопушками, бенгальским огнем), использования неисправного газового оборудования.

Учим детей, как действовать в случае возникнове­ния пожара: позвонить по телефону пожарной охраны «01» и со­общить об опасности; покинуть помещение; при эвакуации из го­рящего помещения закрыть за собой дверь; преодолевая огонь, укрыться мокрым пальто или одеялом; покидая здание, не пользо­ваться лифтом.

Необходимо, чтобы дети усвоили , почему нельзя прика­саться мокрыми руками к электрической бытовой технике или включать неисправные электроприборы. Учим их поль­зоваться электрическим чайником, плитой.

Какие еще опасные предметы есть в наших домах? Стираль­ная машина, электрическая мясорубка, кофемолка. Вся эта домашняя техника имеет крутящиеся детали. Дети должны знать, что нельзя туда засовывать пальцы!

На плите стоят горячий чайник, сковорода, кастрюли. Брать их нужно кухонным полотенцем или прихваткой, иначе можно получить ожог. Обжечься можно также горячим паром или кипятком.

Рисуем вместе с детьми символы, обозначающие опасности, которые подстерегают его дома, например препараты бытовой химии. Их нельзя нюхать и пробовать на вкус.

Предупреждаем ребенка, что из домашней аптечки нельзя брать ничего без ведома взрослых

Знак опасности можно прикрепить у окна или на дверь бал­кона: нельзя высовываться из окна, сидеть на подоконнике или вы­ходить без взрослых на балкон — можно упасть и разбиться.

Что еще должен знать и уметь ребенок, чтобы сохранить собственное здоровье? Нужно знать правила поведения на улице. Наибольшее количество несчастных случаев связано с дорожно-транспортными происшествиями (ДТП). Трагическое положение складывается с безопасностью детей в младшем дошкольно-школьном возрас­те. Из общего числа пострадавших детей около 30 % становятся инвалидами. Зачастую виновником ДТП является пешеход, нару­шающий правила поведения на дорогах.

Осваивать правила перехода улицы лучше всего в игровой форме. В работе для закрепления знаний используем настольные игры: «Светофор», «Правила уличного движения» и др. Потом, переходя улицу вместе с детьми проверяем, как они руководствуется этими правила­ми на практике, все ли выполняют точно.

В работе с родителями, предлагаем пользоваться советами и рекомендациями :

**Совет 1**.Активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней заряд­ки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научить ребенка неукоснительно соблюдать гигие­нические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучить ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогать ребенку овладеть навыками самоконтро­ля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражне­ний.

**Совет 5.** Научить ребенка правильно пользоваться естест­венными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывать у ребенка стремление и привычку к зака­ливанию организма.

**Совет 6.** Помнить, что в движении — жизнь. Заниматься вместе с ребенком спортом, больше гулять, играть на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — за­лог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Следить за правильным питанием ребёнка и вос­питывать положительное отношение к соблюдению режима пи­тания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научить ребенка элементарным правилам профи­лактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомить ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учить его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читать научно-популярную литературу о воз­растных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Проводимая нами физкультурно-оздоровительная и коррекционная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьюсбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной и творческой личности. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность физкультурной деятельности, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе. Дети показывают хорошие результаты развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, а также достаточный уровень развития основных движений.

Взгляни вокруг: прекрасная природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

Таким образом, применяя на практике новые методы технологии по здоровьесбережению мы, педагоги, формируем у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабенкова Е.А.Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье.-М.: Вентана-Граф,2004.
2. Копылов Ю.А.,Полянская Н.В.Физическое воспитание ослабленных детей-М.: Вентана-Граф,20004.
3. Зайцева В.А.Полные и худощавые дети.- М.:Вентана-Граф,2004.
4. Лемяскина Н.А.,Обухова М.А.Тридцать уроков здоровья.М.,2001.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. СПб ТЦ «СФЕРА» 1995.
6. Латохина Л.И.Творим здоровье души и тела. СПб ТЦ «СФЕРА» 1997.