**Роль взрослых в воспитании здорового ребенка**

 Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните им, и они будут беречься». Так писал Януш Корчак в своей книге «Педагогика сердца». Сейчас эти слова по-прежнему актуальны. Ведь среди причин ухудшения здоровья не только наследственность, нарушение экологии, но и незнание элементарных правил поведения в быту и социуме, недостаточные знания в питании.

 Не стоит забывать о том, что родители являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка. В ДОУ организована работа по формированию навыков здорового образа жизни.

В своей работе необходимо ориентироваться на становление мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Образовательная деятельность должна содержать 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. Обучение с детьми может быть разных видов: беседы, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы». «Вопросы-Ответы»),комплекс упражнений и другое. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

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, равновесия т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой. 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. Все родители хотят видеть своих детей, счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное воспитание будет залогом того, что наш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения зависит от знаний и умений воспитателей и родителей.