**«Уроки здоровья»**

**Здоровье**— неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все.

Одной из основных задач стоящих перед педагогами является воспитание здорового подрастающего поколения. Время, в которое мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности — качество. Наша задача довести до сознания детей, что главное у человека — это его здоровье.

 Поэтому в ДОУ оздоровительная деятельность занимает особое место. Большое внимание уделяется профилактике органов зрения, дыхательной и костно-мышечной системам.

 Педагоги в группе систематически проводят уроки здоровья, в ходе которых дети знакомятся не только с частями лица и тела, но и получают практические навыки, направленные на укрепление здоровья (разучивают комплексы упражнений по профилактике патологий органов зрения, дыхания, плоскостопия, осанки и др.).

Основная тема занятий:

«*Я здоровье берегу, сам себе я помогу».*

 На уроках здоровья используются медико-педагогические способы. В уроки здоровья входят знания по физиологии, анатомии, психологии.

* Методика работы с детьми строится в направлении *личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком,* делается акцент на *самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность*.
* Содержащийся в занятии познавательный материал *соответствует возрасту ребёнка.*
* Познавательный материал сочетается с практическими заданиями (*оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды*).

 Используется *интегрированный подход к проведению* Урока здоровья (познавательная деятельность детей сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

* Содержание занятия наполнены *сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями*, связанными с ними.
* Уроки здоровья *приносят детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.*

 Уроки здоровья проводятся по 4 направлениям:

1. «Уроки Мойдодыра».

Цель, которых заключается в формировании и привитии стойких культурно гигиенических навыков.

 По данному направлению проводятся такие интересные занятия как: «Уроки Мойдодыра», В гостях у смешариков – поздравляем Ёжика с днем рождения», «Путешествие в Волшебную страну».

 Через занятия дети закрепляют, совершенствуют гигиенические навыки, учатся следить за чистотой тела и опрятностью одежды, полоскать рот, чистить зубы, иметь носовой платок.

1. «Главное чудо света» - формирование представлений о теле человека, его основных системах.

Проводятся занятия на тему: «Чтобы зубки не болели», «Карлсон в гостях у ребят», « Я - девочка, я - мальчик», «Кто я – образ себя», "Глазки, уши и носы быть здоровыми должны" «Здоровое сердце каждому человеку» и др.

У детей формируются знания об организме, о человеке (частях его тела, их значении для человека), дети знакомятся, как устроено тело человека).

1. «Я - человек» - развитие представлений о взаимосвязях человека и общества, человека и природы, о зависимости состояния здоровья от окружающей среды.

 Занятия: « Человек и домашнее животное», «Что было бы», «Я и моё тело» и др.

 На основе исследовательской деятельности у детей развивается представление о том, что человек - часть природы, и одновременно существо мыслящее, формируется у детей представления, с одной стороны, о едином физическом начале человека и животного, с другой – об уникальности человека.

1. «Если хочешь быть здоровым»- формирование привычки к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдение правил техники безопасности. Интересные встречи с любимым персонажем «Здоровейка».

 Занятия: «Один дома», «Дети и другие люди», «Знай, помни, соблюдай», В здоровом теле – здоровый дух», «Человек и его здоровье» и др.

 Дети получают знания о том, куда обращаться в экстренном случае, поминают предметы, опасные и не опасные для жизни и здоровья. Детям прививается потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; формируется у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.

 Данные направления уроков здоровья направлено на сохранение и укрепление здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у детей знаний о здоровье и здоровом образе жизни, здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего сознание, совершенствование практических навыков здорового образа жизни. Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и своё здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

         Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребёнка: привычку к чистоте; основы культурно-гигиенических навыков; понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие; умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью; элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.