**Формирование сознательного отношения детей к собственному здоровью*.***

Формирование сознательного отношения детей к собственному здоровью.
Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Это касается и здоровья. В этот период у детей закладываются основные навыки по формированию здоровья, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствовании и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.
Поэтому одно из приоритетных направлений педагогической деятельности - сохранение и укрепление здоровья детей через формирование осознанного отношения к своему здоровью.
Работа начинается с создания предметно-развивающей среды. В группе необходимо иметь традиционный физкультурный инвентарь для осуществления закаливающих мероприятий. Изготовить нестандартные спортивно-игровые оборудования: ребристые доски, массажные дорожки (со следами и пуговицами и др. Для проведения прогулок, корзины с выносным материалом, комплектовать спортивным и спортивно-игровым материалом.
На территории участка и спортивной площадки детского сада предметно-развивающая среда должна организовываться с учётом необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников и стимулирования двигательной активности детей.
Главную роль в сохранении и укреплении здоровья играет проведение с детьми физкультурно-оздоровительных мероприятий и специально организованных занятий. Одной из главных задач является формирование у воспитанников целостного понимания здорового образа жизни, начал культурно-гигиенических навыков, знаний об особенностях организма человека.
Данная задача реализуется по формуле: сначала помоги ребенку осознать, зачем ему это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе и на своих физических и личностных возможностях.
Через активное участие в образовательном процессе дети лучше осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нём.
Занятия по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью начинаются с младшей группы. На них закрепляются с детьми полученные знания через разнообразные виды деятельности: познавательные беседы, чтение художественной литературы, экспериментирование и опыты. При провидении занятий в подготовительной группе дети «превращаются» в учёных для проведения опытов в лаборатории.
Так же, на занятиях дети овладевают практическими приёмами оздоровления, такими как: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, приёмы физиологического и психологического расслабления и точечного массажа. В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх дети знакомятся с профессиями, которые помогают им быть здоровыми. Играя в сюжетно-ролевую игру "Больница", "Скорая помощь", "На приеме у доктора Айболита", у детей расширяются знания о работе врача.
Игровой подход в работе с детьми позволяет ненавязчиво формировать у них осознанное отношение к своему здоровью без лишних наставлений, длительных и утомительных тренировок.
Необходимо отметить, что работа с детьми не ограничивается учебным годом и не прекращается с наступлением летнего периода, так как в летний период расширяются возможности по оздоровлению. В течение всех летних месяцев должна активно проводится работа по закаливанию. В группах дети после сна практикуют босохождения по дорожкам «здоровья». В старшей группе - от игр с водой к умыванию рук до локтя. Затем к обширному умыванию рук и груди и к растиранию мокрым полотенцем. В работе успешно реализуем одну из оздоровительных технологий - натурпатия, принцип которой заключается в следующем: в человеке от рождения заложены возможности самоизлечения. Поддержать эти усилия организма помогает прием фитонцидов (лука, чеснока) для повышения иммунитета и противовирусной защиты у детей. Традиционной формой натуропатии стала ароматизация помещений приемных чесночными букетиками в течение дня, употребление чесночно - луковых закусок. Таким образом, планомерная и систематическая работа по развитию представлений об организме человека, в которой ребёнок выступает исследователем, способствует формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, дети будут:
понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья;
осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств и ухода за ними;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасна для жизни;
- узнавать предметы, необходимые для поддержания здорового образа жизни; профессии,
- обеспечивающие здоровье человека; услуги, которые могут оказать специалисты, врачи;
- обучаться выполнять приёмы самомассажа, различные гимнастики (пальчиковой, адаптационной, для глаз и т. д.). Усвоить, какие привычки и почему представляют вред для здоровья и как правильно вести себя в обществе в случае заболевания.
Для проведения оздоровительной работы и развития двигательных навыков каждого ребёнка очень важное значение имеет взаимодействие со специалистами детского сада. На медико-педагогическом консилиуме обсуждаются индивидуальные особенности, состояние здоровья детей, причины частых заболеваний ребенка.
Большую роль в сохранении и укреплении здоровья детей играют занятия физической культурой Выполняя физические упражнения, у детей развивается ловкость, гибкость и быстрота. Они на практике узнают о пользе физкультуры для их здоровья. Для закрепления полученных знаний проводятся спортивные праздники, например, "Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем!" и "Папа, мама, я - спортивная семья!".
Но ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с родителями в следующем направлении:
знакомство родителей с результатами диагностики физического и психического развития ребёнка, его актуальным уровнем и зоной его ближайшего развития;
проведение целенаправленной санпросвет работы в группе;
обучение родителей конкретным практическим приёмам и методам сохранения и укрепления здоровья.
С этой целью используются традиционные формы работы:
информация в родительских уголках с материалами на оздоровительную тематику;
коллективные, подгрупповые и индивидуальные консультации всеми специалистами, семинары-практикумы, совместные праздники, досуги, развлечения.
Также и нетрадиционные мероприятия:
тематические дни "День Здоровья", " Декады по профилактике близорукости».

В результате сотрудничества родителей и педагогов детского сада каждый ребенок имеет возможность сохранить и укрепить свое здоровье.