МБДОУ «Ромодановский детский сад комбинированного вида»

**Методические рекомендации**

для педагогов по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни посредством использования фольклора

 Подготовили воспитатели:

 Томилина Л. С.

 Максимова Ю. Н.

 Баулина С. Н.

Ромоданово 2016

**«Я не боюсь еще и еще раз повторить:**

**Забота о здоровье ребенка –**

**Это важнейший труд воспитателя»**

***В.А.Сухомлинский.***

Приобщение воспитанника к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога. В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из важных задач, стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Полученные дошкольниками представления о здоровом образе жизни, позволят им в дальнейшей жизни находить способы укрепления и сохранения своего здоровья.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

-Рациональный режим

-Правильное питание

-Соблюдение правил личной гигиены

-Занятия физкультурой, прогулки

-Закаливание организма

-Создание условий для полноценного сна

-Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Использование в работе с детьми устного народного творчества создает уникальные условия для воспитания у ребенка полезных для здоровья навыков, закрепляет их, чтобы они стали привычками. Ценность фольклора заключается в том, что с его помощью взрослый легко устанавливает с ребенком эмоциональный контакт, побуждает познавательную активность, вызывает радость. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например: «Здоровому – все здорово», «Здоровье – всему голова», «Смолоду закалишься – на весь век пригодишься». Приучая детей мыть руки, лицо, необходимо вызвать у них положительные эмоции, радостное настроение, для этого процесс умывания сопровождается такими потешками как:

**Водичка, водичка умой мое личико,**

**Чтобы глазки блестели**

**Чтобы щечки краснели**

**Чтоб смеялся роток**

**Чтоб кусался зубок.**

 **\*\*\***

**Щечки мыли? Да!**

**Глазки мыли? Да!**

**Ручки мыли? Да!**

**И теперь мы чистые –**

**Зайчики пушистые!**

 **\*\*\***

**Чистая водичка моет Вове личико,**

**Танечке – ладошки,**

**А пальчики – Антошке!**

 **\*\*\***

**Мойся мыло! Не ленись!**

**Не выскальзывай, не злись!**

**Ты зачем опять упало?**

**Буду мыть тебя сначала!**

А нелюбимое девочками заплетание кос превращается в волшебный ритуал:

**Чешу, чешу волосыньки,**

**Расчесываю косыньку**

**Расти, коса, до пояса**

**Не вырони ни волоса!**

**Расти, коса, не путайся…**

**Дочка, маму слушайся!**

 **\*\*\***

**Дружат волосы с расческой,**

**Хороша моя прическа!**

Чтобы ребенок охотно откликался, проводить утреннюю гимнастику следует в игровой форме, сопровождая чтением потешек, стихотворений.

**У нас славная осанка,**

**Мы свели лопатки**

**Мы походим на носках,**

**А потом на пятках.**

**Пойдем легко, как лисята**

**Ну а если надоест,**

**То пойдем все косолапо**

**Как медведи ходят в лес.**

Прогулки на свежем воздухе делают детей закаленными и здоровыми.

**Если хочешь прогуляться,**

**Нужно быстро одеваться,**

**Дверцу шкафа открывай,**

**И одежду доставай.**

 **\*\*\***

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Собираемся гулять…**

**Обуваясь на прогулку, дети любят приговаривать:**

**Вот они сапожки:**

**Этот с левой ножки,**

**Этот – с правой ножки,**

**Если дождик пройдет,**

**Не намокнут ножки!**

Самые любимые игры для детей – это подвижные игры. Игры, в основе которых часто бывают простейшие попевочки – это народные игры. Малыши с удовольствием играют в игры: «У медведя во бору», «Зайка беленький сидит», «Выпал беленький снежок» и т.д.

Культура питания – очень важный момент в жизни каждого ребенка. Использование потешек поможет сделать процесс еды веселым и непринужденным:

Умница Дашенька,

**Ешь кашу сладеньку,**

**Вкусную, пушистую,**

**Мягкую, душистую!**

 **\*\*\***

**А у нас есть ложки**

**Волшебные немножко**

**Вот – тарелка, вот – еда.**

**Не осталось и следа.**

**У нас много ребят, все по стульчикам сидят**

**Кашу маслену едят.**

**Сорока белобока по лесу летала**

**За стол сажала, кашкой угощала.**

Не все дети любят молоко и молочные продукты, вот и приходиться их убеждать, как это вкусно и полезно, и нужно обязательно попить, а то «коза-рогатая, коза-бодатая забодает тех, кто кашу не ест, молоко не пьет».

**Люли, люли, люли**

**Прилетели гули**

**Коровку подоили**

**Молочком всех напоили.**

Укладывая детей спать в тихий час, нужно постараться создать им ощущение домашнего тепла и уюта. Напевая колыбельные песенки, погладить по головке, по спинке, по ручке, дать этим понять, почувствовать каждому, что пою именно для него. Спокойный, размеренный темп речи успокаивает малышей, снимает напряжение.

**Тишина у пруда,**

**Не качается вода**

**Не шумят камыши**

**Засыпают малыши!**

 **\*\*\***

**Люли, люли, люли**

**Прилетели гули**

**Стали гули ворковать,**

**Стал Ванюша крепко спать!**

 **\*\*\***

**Спи, Машенька, почивай,**

**Крепко глазки закрывай.**

**А вы котики не спите,**

**Нашу Машу стерегите!**

 **\*\*\***

**Баю-баю-баиньки**

**Прибежали заиньки:**

**Спит ли наша девочка, девочка-припевочка?**

**Уходите заюшки, не мешайте баюшки!**

**Котик брысь, котик брысь, на кроватку не ложись**

**Сходи к речке погулять**

**Не мешай Андрюше спать!**

 **\*\*\***

**Ты, Андрюшенька, усни,**

**Дремота тебя возьми**

**Крепче глазки закрывай,**

**Спи, Андрюша засыпай!**

Также есть потешки для подъема детей после сна. Поочередно поднимая детей, приветствуем их пробуждение ласковой пестушкой.

**На кисоньку потягушечки**

**На деточку порастушечки.**

 **\*\*\***

**Вот проснулся петушок, встала курочка**

**Подымайся, мой дружок,**

**Встань мой Юрочка!**

Уважаемые педагоги! Приобщайте детей к здоровому образу жизни!

Только говорить о значимости здоровья – это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательные многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье!