**Дошкольный возраст - благоприятный период для формирования у детей устойчивой мотивации и привычки к здоровому образу жизни**

*Яковлева Татьяна Александровна, воспитатель НДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 203 «Берёзка»*

*Щербакова Наталья Ивановна, воспитатель НДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 203 «Берёзка»*

«Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью».

В. П. Казначеева

Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация. Забота о здоровье - должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим его образ жизни. Поэтому приобщение к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья.

Формирование мотивации здоровья базируется на двух важных принципах:

1. Возрастной - воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.
2. Деятельностный - мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать в себе новые качества путем постоянно воспроизводимых упражнений.

Лишь только, при соблюдении данных принципов у человека с годами выработается устойчивая мотивация и установка на здоровье, которую можно сформулировать так: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство».

Например, дети любят бегать, прыгать, танцевать, т. к. эти занятия улучшают в их организме кровообращение, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, т. к. результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом.

До семи лет у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, поэтому дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно, на этом этапе, сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Забота о формировании привычек здорового образа жизни ребенка в нашем детском саду начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенические условий, правильного питания, соблюдения двигательной и интеллектуальной нагрузки, закаливания организма и воспитательно - образовательного процесса проводимого параллельно с оздоровительным.

При взаимодействии с воспитанниками педагоги ежедневно реализуют следующие задачи: формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья; воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим; помочь овладеть устойчивыми навыками поведения; развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких; вырабатывать навыки правильной осанки; обогащать знания детей о физкультурном движении в целом; развивать художественный интерес.

Нами разработан цикл тематической совместной деятельности с детьми, направленный на систематическое взаимодействие педагога с воспитанниками и их родителями с целью формирования у дошкольников мотивации и привычки к здоровому образу жизни:

1 тема: «Страна здоровья».

Основная задача: воспитывать у ребенка желание заботится о своем здоровье.

Используемые методические приёмы: просмотр видеофильмов о пользе зарядки, оздоровительные минутки в течение дня, игровые моменты, дидактические игры, беседы о важности режима дня.

Формы работы с родителями: родительское собрание «Здоровье наших детей», ежедневные беседы о самочувствии малышей.

2 тема: «Режим дня».

Основная задача: воспитывать у ребенка желание соблюдать режим дня.

Используемые методические приёмы: беседы о важности режима дня, вопросы к детям, объяснения, дидактическая игра «Разложи по порядку», чтение художественной литературы, пословиц, поговорок, рассказы воспитателя о частях суток, просмотр тематических мультфильмов.

Формы работы с родителями: консультация «Режим дня в детском саду и дома», статья «Привычка формирует характер» в газете «Нескучный сад»

3 тема: «Здоровье и правильная осанка»

Основная задача: усвоение детьми практических навыков правильной осанки.

Используемые методические приёмы: беседы о значении правильной осанки для здоровья, показ приемов и упражнений по формированию правильной осанки, рассматривание иллюстраций, видеороликов, экскурсия в кабинет ЛФК.

Формы работы с родителями: папка-передвижка санитарный. бюллетень медицинской сестры «Осанка»,

4 тема: «В гостях у королевы «Зубной щётки»

Основная задача: способствовать развитию навыков и культуры ежедневного, самостоятельного ухода за собой и воспитание желания иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приёмы: дидактические игры, иллюстрационный материал, беседы о правилах ухода за зубами.

Формы работы с родителями: выпуск буклета «Что необходимо знать о зубах?», «Как и с помощью чего чистить зубы вашим детям?»

5 тема: «Физкультура и здоровье»

Основная задача: познакомить с некоторыми видами спорта и разнообразием физических упражнений, довести до понимания детей основное правило здорового образа жизни человека «Движение это жизнь».

Методические приёмы: рассматривание картин, журналов о спорте, показ видеороликов проведения зарядок, ритмопластики, беседы о взаимосвязи спорта и здоровья.

Формы работы с родителями: организация фото выставки «Спорт в нашей семье».

6 тема: «Труд всему голова»

Основная задача: довести до понимания детей выражение: «Труд - основа здорового образа жизни», формировать представление старших дошкольников о труде как части здорового образа жизни. Воспитывать желание трудится.

Методические приёмы: рассматривание картин, журналов о труде, загадывание загадок, объяснение, беседы, игровые проблемные ситуации.

Формы работы с родителями: выпуск семейных газет «Работать нам не лень».

7 тема: «Папа, мама, я – здоровая семья!»

Основная задача: закрепить знания о здоровом образе жизни, испытывать радость от подвижных игр.

Методические приёмы: беседы, заучивание стихотворений, подвижные игры, физические упражнения, эстафеты, спортивно-развлекательный досуг «Папа, мама, я – здоровая семья!».

Формы работы с родителями: семейное сочинение «Здоровье в нашей семье»

Таким образом, систематическое обучение дошкольников при тесном взаимодействии ДОУ и родителей устанавливает положительные межличностные отношения в семье и в детском коллективе, формирует мотивацию и привычку к здоровому образу жизни. А доброе здоровье обеспечит детям долгую и активную жизнь, будет способствовать выполнению их планов, даст возможность успешно решать жизненные задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008
2. Голицына Н.С., Шумова И.М Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: издательство «Скрипторий 2003», 2007
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. М.: ТЦ Сфера, 2000
4. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М.: Просвещение, 2007.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: методическое пособие.- М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
6. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования// Валеология.-2004