**«Развитие у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью». Консультация для педагогов**

 **Дунайкина Ирина Георгиевна**

инструктор по физической культуре,

 МБДОУ детский сад № 361

Дошкольный возраст, решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Педагогическая профессиональная деятельность направлена в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья детей.

 Во ФГОС ДО обозначено: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.»

Не случайно в настоящее время вопросы развития у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью стали занимать приоритетные позиции у педагогов. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Задачи по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста будут успешно решены в том случае, если весь образовательный процесс для ребёнка будет проходить на высоком эмоциональном уровне.

Работа по решению данных задач должна быть регулярной и органично включаться во все виды деятельности дошкольников.

В дошкольном периоде детства отмечается тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем. Поэтому через привитие ребёнку навыков здоровья, появляется возможность воздействовать и на его семью. Родители, занятые работой не всегда являются для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, иногда не противостоят отрицательному воздействию средств массовой информации. Планшеты, телефоны и мультфильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение.

Основные направления воспитания потребности в здоровом образе жизни:

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- формирование элементарных представлений о здоровьесберегающей среде;

- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;

- формирование потребности семьи (родителей, законных представителей) ребёнка в здоровом образе жизнедеятельности и личном примере в укреплении и сохранении своего здоровья.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей желательно сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически.

По каждому направлению определяется норма минимум и максимум. Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть остаётся неизменной для детей любого возраста.

Прививать ребёнку навыки здорового образа жизни необходимо с соблюдения *режима дня*. Под режимом дня понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь создаёт наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Вот *принципы правильно организованного питания* в детском возрасте:

* обеспечение баланса;
* удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

*Закаливание* способствует оздоровлению, решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно повышает не только устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, работоспособность. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребёнка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям (в первую очередь простудного характера), вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды (в частности, метеорологических), повышается выносливость организма.

*Культура здоровья и культура движения* - два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Активное движение, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Предметно-пространственная среда обеспечивает полноценное развитие физических качеств и способностей воспитанников, имеет большое значение развития их двигательной активности как в спортивном зале, так и в групповых помещениях, на прогулочных участках и на спортивной площадке детского сада.

Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения обеспечит приобретение опыта сотрудничества, как со своим ребёнком, так и с педагогической общественностью в целом, что позволит сохранить и укрепить психическое здоровье детей. Понимание педагогами и родителями процессов развития ребёнка, своевременная их коррекция позволят решить многие задачи, связанные с формированием здоровья ребёнка, осуществлять профилактику ранних отклонений в развитии.

Список литературы:

ФГОС дошкольного образования - М.: Центр педагогического образования, 2014.

Оздоровление детей в условиях детского сада. / Москва: Просвещение, 2015 г.

Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. / Москва: Академия, 2012 г.