**Консультация для педагогов** Моисеева Н. А.

**Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.**

Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья.  Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

С гимнастикой дружи,

всегда веселым будь,

и проживешь сто лет,

а может быть, и боле.

Микстуры, порошки —

к здоровью ложный путь.

Природою лечись —

в саду и в чистом поле.

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т. п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете?

- Да!

- А чем вас лечат?

- Таблетками!

- А можно без таблеток быть здоровыми?

- Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека — врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Кроме природной среды здоровье и долголетие человека определяют условия его труда и жизни, поэтому с раннего детства важно осваивать научную и духовную культуру своего народа. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставляемых природой человеку.

Известно, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

1. Сохранить и укрепить здоровья детей;
2. Сформировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
3. Осуществлять комплексную систему физического воспитания детей.

Для достижения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая, лечебная физкультура, подвижные и спортивные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, сухой бассейн и др.
2. Массажно-закаливающая дорожка «Ручеёк».
3. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии.
4. Оздоровительные силы природы: регулярные прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, аромотерапия, витаминотерапия, закаливание, занятия в бассейне и др.
5. Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытьё рук, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д., ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.
6. Чистый воздух улучшает состояние здоровья, поэтому целесообразно создание в ДОО “Фитомодулей” из комнатных растений (фикус, герань, хлорофитум и др.), которые являются не только украшением интерьера, но и станут помощниками в оздоровлении детей.
7. Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который в течение всех лет посещения ребёнком детского сада записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки.
8. Вместе с родителями в группе можно создать “Уголок здоровья”, где находятся:

- корзины с разнообразным спортивным инвентарём;

- различные массажёры;

- ребристые доски;

- осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки;

- бумага, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.