***Консультация***

***«Формирование здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста»***

Воспитатель: Жмурина С.В.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Укрепление здоровья, обеспечение благоприятных условий для развития каждого ребенка, являются приоритетными направлениями в педагогической работе. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы, методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ, он должен осознать, что здоровье человека важнейшая ценность, главное условие любой жизненной цели, что каждый сам имеет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение**необходимо:**

* заинтересовать,
* создать положительные эмоции, при освоении знаний,
* дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления,
* использовать положительные примеры из окружающей жизни,
* личный пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Ребенку-дошкольнику присуща биологическая потребность в движении  и мы просто обязаны обеспечивать ему рациональный двигательный режим, чтобы ребенок испытывал физический и психологический комфорт. **Двигательная активность:**подвижные игры  ,прогулки; утренняя гимнастика  ежедневно; физкультура. Бодрящая гимнастика после сна на кроватках под музыку провожу ежедневно. Хождение по мокрым дорожкам. Летом мытьё ног. Дыхательная пальчиковая гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минуты в любой отрезок времени. Физкультминутки на малоподвижных занятия. Динамические паузы проводятся по мере утомляемости во время занятий по 2-5 минуты.

В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки **личной гигиены**, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививала привычку полоскать рот питьевою водой после приема пищи.

Большое внимание в работе с детьми уделяю формированию навыков**самообслуживания.** Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размером ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду, выясняя, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных видах в играх, на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях. Беседуя с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учила соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улицах.

Читали  сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовала, чтобы помочь детям понять, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых? Слушаетесь ли вы своих родителей?

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильного отношения к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет**режим дня** с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой..

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Выясняли какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы дано знания о полезной пищи. Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Это мы в саду растём!». При воспитании и обучении основам здорового образа жизни необходимо вести тесную связь с родителями.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в течение дня правильный режим, дают свои результаты. ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

**Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими!!!**