**Воспитание у детей старшего дошкольного возраста сознательного отношения к здоровому образу жизни.**

Здоровье – это то, что желает каждый человек. Но сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, а также учитывая неблагоприятную эпидемиологическую ситуацию в стране и мире. Поэтому сейчас, здоровье перестает быть только личной проблемой конкретного человека. Такие понятия как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового и безопасного образа жизни» прочно входят в жизнь каждого человека, а также в воспитательно-образовательный процесс, начиная с ДУ. Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка. У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

* активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;
* дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни у старших дошкольников предусматривает: формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, приобщение осознанного выполнения правил и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для этого нужно решать следующие задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни.
2. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
3. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
4. Создать условия для реализации полученных знаний, умений и навыков в режиме дня.

Дошкольный возраст – самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. В то же время дети слабо контролируют выполнение своих движений, допускают нарушение правил в подвижных и спортивных играх, знают мало игр, затрудняются в объяснении игровых правил другим и выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарных правил здорового образа жизни, часто ведут себя неосторожно по отношению к сверстникам, не соблюдают правила безопасного поведения в быту и на улице.

Для выявления уровня знаний у детей о здоровом образе жизни можно предложить им анкету «Расти здоровым», в которую включены следующие вопросы:

1. Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?
2. Как ты понимаешь словосочетание «здоровый образ жизни»?
3. Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
4. Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?
5. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
6. Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?
7. Умеешь ли ты плавать?
8. Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?
9. Что такое труд?
10. Любишь ли ты трудиться?
11. Входит ли в понятие здорового образа жизни трудовая деятельность?
12. Как ты трудишься?
13. Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?
14. Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек?
15. Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни?

Данное анкетирование покажет на сколько четкое представление имеют дети о здоровом образе жизни, как относятся к вредным привычкам, на сколько настроены на здоровый образ жизни.

Работа по формированию представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни требует от воспитателя широты эрудиции, гибкости мышления, активности и стремления к творчеству, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

В такой работе важен индивидуальный подход к личности каждого ребенка, учет возрастных особенностей, интересов, потребностей и уровня знаний детей.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в двигательной активности физическими упражнениями в нашем детском саду оборудован физкультурный зал: в нем есть все необходимое физкультурное оборудование для двигательной деятельности детей, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Для того чтобы дети самостоятельно и под руководством воспитателя получали элементарные знания по формированию своего здоровья можно использовать дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Так же с детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу, что благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей.

Еще можно организовывать вместе с детьми простейшие практические ситуации, как поступить, если заложен нос, заболело ухо, промокли ноги, как провести гимнастику для глаз, как заботиться о коже. Вовлекая детей в проектную деятельность, предлагать им самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни и здоровье сберегающим поведением: «Создаем азбуку здоровья», искать ответ на вопрос «Кто помогает нам быть здоровым?», можно придумать рекламу полезных для здоровья продуктов, придумать рецепт «Салата здоровья», нарисовать плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон», «Безопасность на дорогах». Предложить детям создать «Энциклопедию безопасных ситуаций», книгу полезных советов «Как правильно себя вести на улице, в лесу, у водоема.»

Проведение тематических дидактических игр: «В гостях у Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Полезные и вредные привычки» и прочее способствует осознанному участию детей в обсуждении и беседах по данной тематике, так же можно организовать выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.

Необходимо знакомить детей со стихами, пословицами, поговорками о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды. Читать детям литературные произведения соответствующей тематики, например, А. Барто «Наступили холода», А. Акулин «Ледоеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», С. Прокофьев «Силач», В.Голявкин «Про Вовкину тренировку». Активизировать творческую деятельность, предлагая детям рисовать или придумать загадки на тему здоровья.

Также в целях формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни можно использовать парные сюжетные картинки, где на одной из них изображен ребенок, который ведет здоровый образ жизни, а на другой – нет. Побуждать детей выражать свое отношение к происходящему, оценивать поведение персонажей, кто из персонажей нравится, кто - не нравится и почему.

Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется и во время прогулок. Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Поэтому большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха рекомендуется гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Процесс формирования представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с формированием культурно – гигиенических навыков, с охраной их жизни и здоровья. В нашем детском саду постоянно осуществлялся медицинский контроль над состоянием здоровья детей, проводились профилактические мероприятия для его укрепления.

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим дня – это не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными. Основными педагогическими формами и методами формирования психологического здоровья детей являлись: проведение специально разработанных психологических упражнений; психологических игр; этюды; разрешение проблемно-практических ситуаций; игры-драматизации; подвижные игры; чтение и анализ сказок; беседы; творческие игры; сочинение сказок; коллективный труд. Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Надеюсь, что данная информация будет полезна в работе по сохранению и укреплению здоровья наших детей.