**Методические рекомендации для педагогов**

**«Формы ознакомления детей дошкольного возраста с основами здорового образа жизни»**

Большой вклад в разработку вопросов, касающихся здорового образа жизни ребенка внесли И.И. Брехман, В.А. Сухомлинский, Н.К. Крупская, Э.Н. Вайнер, Я.Л. Мархоцкий, В.А. Шишкина и многие другие.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К. Крупская, - ***привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вытирать ноги, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т.д.»***

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так, как и них дети проводят большую часть дня. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: ***«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье -это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».***

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

**Содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ.**

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду используются следующие методические приемы:

• рассказы и беседы;

• заучивание стихотворений;

• моделирование различных ситуаций;

• рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;

• сюжетно-ролевые игры;

• дидактические игры;

• игры-тренинги;

• игры-забавы;

• подвижные игры;

• психогимнастика;

• пальчиковая и дыхательная гимнастика;

• самомассаж;

• физкультминутки

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

Особое место уделяют работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

**Заключение**

      Резюмируя вышеизложенное, целью современного общества является формирование привычки здорового образа жизни, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с дошкольного возраста для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих, поскольку самое ценное у человека - это жизнь, самое ценное в жизни - это здоровье.