**Консультация для педагогов ДОУ**

**Тема**: «**Формирование позитивной мотивации на здоровый образ жизни у дошкольников»**

**Воспитатель высшей категории**

**МКДОУ Д\с «Кристаллик» г.Игарка**

**Ерёменко Э.И.**

**Слайд 2**

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают.

С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любое дошкольное учреждение должно стать “школой здорового образа жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, прием пищи и двигательная активность и др.) носит оздоровительно-педагогическую направленность. А так же способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни; формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Слайд 3**

Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребёнку

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.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

**Слайд 4**

Мотивация на здоровый образ жизни это целостная система осознанных побуждений, и проявлений качеств личности *(нравственных, духовных, физических)* в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей своего здоровья. Понимание и сущность мотивации требует осмысления такой базисной категории, как *«здоровый образ жизни»*.

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

**Слайд 5**

Чтобы мотивировать дошкольника на зож поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Мотивация на  ЗОЖ осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

**Слайд 6**

Отношение ребёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно выстроить здание потребности в здоровом образе жизни.

Чтобы активно влиять на позицию ребёнка по отношению к собственному здоровью, необходимо знать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних *(природных и социальны)* и внутренних *(наследственность, пол, возраст)* факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье-состояние организма человека.

2. Физическое здоровье-уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое развитие – состояние психической сферы.

4. Нравственное здоровье - установка мотивов поведения человека.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди,  сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским:  *«Трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным»*.

**Слайд 7**

С целью создания положительной мотивации для формирования здорового образа жизни педагог в своей деятельности ставит задачи на:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- накопление знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

- формирование представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;

Воспитательная работа по ЗОЖ должна осуществляться в следующих разделах познавательного развития:

1. *«Я и мое здоровье»*. Резервы моего здоровья – мое богатство.

2. *«Я и другие люди»*. Взаимодействие в коллективе как условие, здоровья ребенка.

3. *«Я и общество»*. Явления общественной жизни, социальные институты.

4. *«Я и мир вещей»*. Увлекательное отношение к творениям рук человеческих.

5. *«Мир природы»*. Взаимодействие с природой как основа здоровья.

**Слайд 8**

Осуществляется многоплановая работа по проведению профилактических мероприятий, способствующих снижению заболеваемости детей:

-витаминотерапия,

- босохождение,

- дыхательная гимнастика,

-самомассаж,

-пальчиковые игры,

-закаливающее мероприятие

 - специальные корригирующие упражнения.

Индивидуальный подход должен реализоваться на основе диагностики физического развития и журнала здоровья, который включает основные показатели состояния здоровья ребенка.

**Слайд 9**

В группе необходим системный подход к организации физкультурно- оздоровительной работы с детьми.

Здоровьесберегающие технологии обучения должны быть основаны на:

- возрастных особенностях познавательной деятельности детей;

- вариативности методов и форм обучения;

- оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок.

Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей.

**Слайд 10**

Совместную работу с семьёй строим на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводим работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные, родительские собрания, спортивные досуги, прогулки на природу, походы и т.п.

Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни, создает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя знания, умения и навыки ЗОЖ. У детей появляется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье, даёт результаты по снижению заболеваемости и повышению уровня здоровья детей.