**Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста**

**Консультация для воспитателей**

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного воспитания, по вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание.

Так, ФГОС ДО, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т. ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т. ч. ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Хорошее здоровье – фундамент для всестороннего и гармоничного общего развития ребёнка. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, прежде всего двигательная активность. Одной из главных задач, стоящих перед педагогами детского сада, является приобщение детей к здоровому образу жизни.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

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

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Для успешного решения этих проблем в нашем детском саду мы используем различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия: с детьми проводятся специальные упражнения, используется такое физическое оборудование, как массажные коврики, дорожки здоровья, шипованые коврики.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки,

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

• дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе

• Формирование понятия "не вреди себе сам"

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. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них

1. Здоровье — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

2. Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

3. Здоровье — это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

4. Здоровье — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

5. Здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

6. Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.