**Консультация для молодых педагогов «Воспитание культурно-гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста».**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех - проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья.

Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Отмечено, что у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма. Поэтому перед воспитателями ставятся следующие задачи:

1) развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;

2) учить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром;

3) развивать умение и навыки безопасности жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Так как не у всех поступивших в младшую группу детей сформированы культурно-гигиенические навыки, то их нужно научить правильно мыть руки. С этой целью рассмотреть с детьми иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовать художественную литературу (« Водичка, водичка», «Чумазая девочка» и т.д.), показать, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объяснить детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировать последовательность и качество всех элементов навыка.

Начиная с младшего возраста, надо рассказывать детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учить преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети учатся аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.

Со второй младшей группы дети научились самостоятельно выполнять элементарные поручения: стали самостоятельно готовить материал к занятиям, убирать на место после игры игрушки, строительный материал. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат труда.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Обращала внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, подтянутыми.

С целью ознакомления и укрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности провела занятия на тему «Хочу быть здоровым», «Осторожно лекарства», «Путешествия по организму человека» и т.д.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается только при назначении врача.

С детьми работали над проектами «Я и мой организм», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Витамины», «Полезная и вредная еда», также проводились беседы на темы «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни», опыты (прослушивание пульса, ощущение вкуса и т.д.), дидактические игры «Личные вещи», «Собери человека», «Крепкие-крепкие зубы», «Что для чего», «Береги свою кожу», «Чтобы уши слышали».

Понимая, что достичь успеха можно только в том случае, если меня поддержат родители, организовала ряд консультации («Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью», «Режим дня» и т.д.), индивидуальные беседы, во время которых объясняла родителям, что семья – первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки. На родительских собраниях рассказывала, какими умениями и навыками должны овладеть дети, какие условия необходимо создать дома.

После этого родители сами начали мне помогать, мы вместе с ними изготовили много пособий, которые использовали на занятиях. Детям было интересно заниматься с пособиями, которые изготовили их папы и мамы.

Со старшей группы работа по здоровому образу жизни велась по перспективному плану. Дети знают многое об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепким и здоровым.

Для того чтобы проанализировать свою работу по формированию здорового образа жизни проводила диагностику. По результатам диагностики заметила что, к концу года знания и умения у детей возросли. В начале работы (младшая группа) – высокий уровень – 18%.

В конце старшей группы высокий уровень – 87%.

Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду, позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, взаимодействию с окружающей средой и людьми. Дети научаться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни и здоровья, с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Работу по формированию у детей знаний и понятий о здоровом образе жизни продолжаю в младшей группе, предполагаю, что и эти дети с младшего возраста усвоят правила гигиены, основ безопасного поведения.

Литература

1.Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.

2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.

3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.

4. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Волгоград. 2009.

5. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа. Волгоград. 2005.

6. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.