Формирование у дошкольников знаний, умений, навыков ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните им, и они будут беречься». Так писал Януш Корчак в своей книге «Педагогика сердца».

Сейчас эти слова по-прежнему актуальны. Ведь ***среди причин ухудшения здоровья детей*** не только наследственность, нарушение экологии, но *и не знание элементарных правил поведения в быту и социуме, недостаточные знания происходящих в организме процессов.*

Все мы любим своих малышей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми. Если изменить наследственность и экологию мы не в силах, то *можно использовать немаловажный фактор, влияющий на здоровье – это привычки и поведение.*

Для ознакомления дошкольников с правилами здорового образа жизни и формирования полезных привычек используются занятия по ***валеологии*** (новой междисциплинарной науки о здоровье). Работа ведется по двум направлениям: ***знакомство с собственным телом*** и ***безопасность поведения в социуме и природе.***

Вот некоторые *примеры заданий, которыми могут заниматься родители дома с детьми.*

Для начала нужно *познакомить ребенка с названиями частей своего тела*. Кажется, это просто, но такие слова, как запястье, затылок, ступня, кисть, голень, бедро детям могут быть не знакомы. Это легко исправить. Когда вы моете ребенка или делаете зарядку правильно называйте части тела.

Для малышей интересно сравнивать людей и животных. Советуем поиграть в игру «Найди сходство и отличия». Например:

-Чем похожи человек и птица? (Есть голова, туловище, две ноги, два глаза). А чем они отличаются? (У человека - руки, а у птицы - крылья; у человека – рот и нос, а у птицы - клюв).

Затем *можно знакомить детей с внутренним строением.* Предложите ребенку потрогать живот и спину. Спина заметно тверже живота, так можно объяснить, что внутри человека есть кости, которые и придают форму нашему телу. Тут уже можно рассказать, почему важна *правильная осанка.* Человек с правильной осанкой здоровее и красивее тех, кто сутулится.

Обратите внимание на встреченных людей, пусть ребенок сам скажет, у кого красивая осанка, а у кого – нет. Так он начнет сам следить за собой.

Рассказывая *о внутренних органах*, останавливайтесь на тех, работу которых ребенок может ощущать: сердце, легкие, пищеварительная система. В такой работе помогут сказки. Например, можно рассказать сказку о Носе, который любил дышать

свежим воздухом, капаться, загорать, но боялся всех острых и мелких предметов. Так гораздо легче запомнить правила гигиены и научиться

дыхательной гимнастике.

Во время разговора о сердце научите ребенка обращать внимание на свой пульс после сна и бега. Сравните работу сердца с насосом, моторчиком, который толкает кровь по специальным каналам. Покажите вены на руках, ногах, шее. Тут можно показать, как оказывать первую помощь при кровотечениях. Игра в больницу понравится вашему ребёнку.

Говоря о пищеварении, обратите внимание на полезную и вредную пищу. Расскажите, почему картофель полезен, а чипсы из картофеля вредны. Поиграйте в игры «Съедобное - несъедобное», «Полезное - вредное». Можно придумать сказку о зубах, сравнивая их с богатырями, которые все измельчают, любят чистоту и творог.

И об их враге – Кариесе, который посылает вредных микробов. А они питаются остатками еды, застрявшими в зубах. После такой сказки ребенок будет с большим удовольствием чистить зубы и полоскать рот.

В такой работе нет ничего сложного, она *не требует отдельного времени или помещения. Рассказывать об организме человека, правилах безопасности* можно по дороге в детский сад, за едой, на остановке (пока ждете автобус). Но польза от этих минуток будет огромной!

Здоровья Вам и Вашим детям!!!