

*Консультация для родителей*  
**Игры по формированию навыка здорового образа жизни**

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Среди основных причин сложившейся ситуации заключается в недостаточной осведомленности в вопросах здоровья и здорового образа жизни большей части населения страны, в том числе и детей дошкольного возраста.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому важно создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий и подбор оздоровительных средств.

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» так писал В. А. Сухомлинский.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека.

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, берегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Предметно - пространственная среда, созданная в группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов

познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Созданный в группе спортивный уголок, включает в себя не только спортивный инвентарь, но и, обручи, бубны, скакалки детские, кегли, флажки, рули (игра «Шоферы»), кольцоброс, ленточки, веревочки, погремушки, коврики для профилактики плоскостопия, дидактические игры. У детей проявляется интерес к своему здоровью. Они самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

**Цель:** Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем. Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Задачи:**

- ✓ Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- ✓ Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и обществу в пределах своих возможностей;
- ✓ Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- ✓ Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности;
- ✓ Воспитать у детей сознания того, что человек – часть природы и общества;
- ✓ Установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;
- ✓ Формировать личность ребенка.

**Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:**

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники;
- беседы; чтение художественной литературы.