***Консультация для воспитателя***

**«Формы и методы работы в воспитании у детей понятий и ценностей здорового образа жизни»**

 В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Мы знаем, что в дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям: осознанно относиться к здоровью и жизни; усвоить знания о здоровье и приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять его.
В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение с детьми занятий познавательного характера: где я знакомлю детей с элементарными научными знаниями о строении организма; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения.
Занятия планирую и провожу  систематически в соответствии с программой А .А.Вахрушева Е.Е. Кочемасовой «Здравствуй ,мир» Разумеется, одних знаний недостаточно для формирования у детей валеологической культуры, задачи валеологического воспитания решаю во всех видах детской деятельности.         Учитывая наглядно-действенный и наглядно-образный характер мышления дошкольников, основной материал я преподношу с помощью наглядных и практических методов, для этого широко использую наблюдение, обследование, самообследование, эксперимент и собственную продуктивную деятельность детей.
Прежде всего,  важно уточнить знание детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела вообще. Эта работу лучше начинать с детьми с  младшего дошкольного возраста. В своей работе я использовала различные игры, такие как «Спрячь ушки» (носик, глазки и т.д.) «Умывалочка», т.е. говорила: «Моем ручки, ушки, глазки, ножки», малыши имитировали движения, так же использовала различные иллюстрации, пальчиковую        гимнастику и пальчиковые игры читала народные потешки, песенки. Важность этого этапа заключается в том, что у детей фиксируется внимание на их органах чувств и частях тела, закрепляются знания о них.

Старшие дошкольники более  актив­но приобщаются к нормам здо­рового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме я обогащаю представле­ния детей о здоровье, об орга­низме, его потребностях, спосо­бах закаливания, о предупреж­дении травматизма и различных заболеваний. В этом возрасте объём изучаемого материала значительно увеличивается, тематика детских исследований становится более обширной: «Как устроена дыхательная система?», «Сделай компьютер своим другом», «Как органы человека помогают друг другу?», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Лето красное – для здоровья время прекрасное», «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».
Для исследовательской деятельности важен метод самообследования. Так
при изучении внешнего вида и строения кожи, дети с интересом проводили опыты, рассматривали кожу в лупу, изучали пальцевые рисунки.   В процессе работы ребята поняли важность гигиенических процедур для своего здоровья  В программу таких мероприятий я включаю задания исследовательского характера, побуждающие детей к самостоятельной умственной и практической деятельности, активизирующие мышление, творческое воображение: «Что делать, если испачкались руки, а воды рядом нет?» «Как сделать воду из ручья пригодной для питья?» «Чем помочь книге, испорченной чернилами?»
        Проводя «Уроки здоровья» на темы:«Зачем тебе глаза, уши и т.д.?»
   я предлагала  детям закрыть глаза и рассказать, что они «видят» вокруг себя. Предлагала детям нарисовать  что-нибудь закрытыми глазами. Затем дети самостоятельно делали выводы, почему им было трудно выполнить  задание. Попутно здесь затрагиваются задачи нравственного направления, например, уважительно относиться к  людям, у которых проблемы со зрением, умение сопереживать, стремиться им помочь и т.д.

В педагогическом процессе  я использовала  дидактические игры типа «Определи по звуку» (какой инструмент звучит, какой предмет издает звук?); «Угадай, кто позвал», «Чудесный мешочек», «Что ты ешь», «Узнай по запаху», «Чей нос?» и другие.
В результате,  дети  самостоятельно приходили к выводу, что каждый орган чувств и часть тела жизненно  необходимы человеку,  все они помогают больше узнать об окружающем.
После того, как я убеждалась в умении ребёнка называть, показывать свои органы чувств и части тела, объяснять, зачем они человеку, я переходила к следующему этапу.
Я помогала детям  найти  ответ на вопрос о том, как функционируют органы чувств, как они устроены, какими особенностями обладают. Например: Когда речь шла о частях тела – руках, ногах, мы беседовали об их строении и функционировании,  Задавала вопросы: « А что было бы, если бы рука не сгибалась в локте, а нога в колене?» Проводили такие эксперименты: «Встань на скамейку, не сгибая ног в коленях».

Следующим этапом в моей работе является овладение способами бережного отношения к своим органам чувств и частям тела.
После того как дети на практике, в жизни, убеждались в важности органов чувств и частей тела, я приступала к обучению их тому, как нужно беречь своё тело, своих помощников. Проводила с детьми беседы о том, что нам вредит или есть враги у моего организма? Среди таких «врагов» можно выделить, по меньшей мере четыре: грязь, опасные предметы, разницу температур, внешние раздражители (сильный или слабый свет, сильный звук). В беседе можно использовать стихи К. Чуковского, А Барто, В Маяковского и других поэтов.
Цель бесед – вызвать у детей желание беречь свой организм, обучить их способам заботливого отношения к себе. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, нужно попытаться научить ребёнка управлять своим организмом.

Большое значение в развитии познавательной активности ребенка-дошкольника имеет семейное воспитание, поэтому я работаю в тесном сотрудничестве с родителями наших воспитанников,а чтобы сделать  родителей своими союзниками, я  провожу беседы ,консультации ,где родители не только получают теоретический материал, но и приобретают практические навыки по проведению с детьми работы по здоровому образу жизни (например, гимнастика для глаз, разновидности закаливания, оздоравливающий массаж, сеанс точечного массажа, «путешествие в страну целебных звуков» и др. ).  Такой союз способствует преемственности детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников.
Мой опыт позволяет сделать вывод, что в процессе совместной исследовательской деятельности педагогов, детей и родителей можно успешно  решать задачи формирования у дошкольников умений и навыков самостоятельной познавательной и творческой работы, появления и усиления интереса у детей к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
Методы и приёмы работы с детьми по воспитанию здорового образа жизни.

* рассказы и беседы воспитателя;
* заучивание стихотворений;
* моделирование различных ситуаций;
* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
* сюжетно-ролевые игры; игры-забавы; игры-тренинги;
* психогимнастика; пальчиковая  и дыхательная гимнастика;
* самомассаж; физкультминутки.
* дидактические игры; подвижные игры.