

Консультация для родителей **Как воспитать привычку здорового образа жизни**

Воспитатель средней группы № 9 Сидорова В.Ф.

В нашем детском саду большое внимание уделяется укреплению здоровья, воспитанию привычки вести здоровый образ жизни.

Как мы формируем устойчивую привычку к режиму двигательной активности:

- рассказываем, что человек – живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова;
- знакомим с профилактикой заболеваний: закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха;
- Учим устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным»;
- Развиваем настойчивость, целеустремленность в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Чтобы заинтересовать детей используем нетрадиционное оборудование.

Ежедневно наши дети находятся на свежем воздухе

- Гуляют, и занимаются интересной деятельностью.
- Дети много двигаются - важно развивать их двигательную активность в нужном направлении;
- стимулировать движения, которые в повседневной жизни встречаются редко.

Подвижные игры – неотъемлемая часть прогулки.

- Игры мы используем для развития внимания, речи, мышления, ловкости.
- Атрибуты к подвижным играм сделаны руками воспитателей;
- С большим желанием дети играют в «Городки». Они объединяются по 5 человек. На дощечках разного цвета выкладывают фигуры по образцу.
- Нравится пальчиковая гимнастика, которую мы проводим во время режимных моментов.

Мы едим на лыжах,
Мы мчимся с горы,
Мы любим забавы
Холодной поры.

(указательный и средний пальцы встают на «лыжи» (крышки от лимонада) и двигаются вперед.

- Вырабатываем воздушную струю (вдох-выдох). В игре «Снежная буря» в бутылочку насыпаем мелко нарезанную бумагу, вставляем трубочку для коктейля и дуем.
- В игре с прищепками развиваем усидчивость, целеустремленность, ловкость (дети выкладывают животным недостающие части тела)
- Так же детям нравится игра «Чья лодочка приплывет к берегу быстрее?» делаем «сухой бассейн», опускаем бумажные лодочки и дети дуют

- Для развития глазомера и мелкой моторики дети объединяются по три человека и бросают в сухой бассейн «киндер-сюрпризы». Кто попадает, тот получает фишку такого же цвета, как и «киндер-сюрприз». В игре отрабатываем бросок и закрепляем знания о цвете.
- Нравятся детям аутотренинги. В качестве звукового дизайна используем записи шелеста листвы, плеска воды, пения птиц.
- Прослушивание музыкальных образов активизирует положительные эмоции, гармонизирует внутренний мир ребёнка, создаёт ощущение душевного комфорта, способствует формированию первичных навыков психической саморегуляции.

Значительное время отводим для свободных игр по выбору детей.

- Наша задача – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно – игровую среду: материалы для игрового творчества, предметы-заместители.
- В дождливую погоду организуем, игры малой подвижности: дети охотно наматывают веревочки на трубочки, играют в подвижную игру «Рыболов» закрепляют умения по ориентировке в пространстве .

Все пособия, игрушки располагаем так, чтобы не мешать свободному перемещению детей.

- Особую ценность имеют игрушки, обладающие следующими качествами: многовариативность, открытость, полифункциональность, разнообразие по уровню сложности, возможность применения группой детей, использование различных фактур.
- Учитываем, что игровое пространство должно иметь свободно определяемые элементы в рамках игровой площади, которые давали бы простор изобретательству, открытиям.
- Предметная среда – открытая, живая система, постоянно изменяющаяся в процессе роста детей.
- Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над, а вместе!»
- Его цель – содействовать становлению ребёнка как личности;
- Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребёнка, основанные на формирующейся у взрослых способности стать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.
- Тактика общения – сотрудничество.
- Позиция взрослого – исходить из интересов ребёнка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества.

Чтобы дети были физически развиты, здоровы, чтобы у них сформировать привычку вести здоровый образ жизни:

- необходимо помнить, что направление деятельности и развитие ребёнка во многом зависит от нас, взрослых;
- от того, как устроена предметно-пространственная организация их жизни;
- из каких пособий состоит, каков их развивающий потенциал, и даже от того, как они расположены.

Потому что всё, что окружает ребёнка, формирует его психику, является источником его знаний и социального опыта.