Тема: "**Формирование ценностного отношения дошкольников к здоровому образу жизни: от здорового педагога к здоровому воспитаннику".**

**В дошкольном возрасте**, когда **жизненные установки детей ещё**

недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо **формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни**.

Ребёнок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих **жизненных** потребностей необходимо, чтобы понимать, *«чувствовать»* других людей. Поэтому **формирование** у детей ответственности за индивидуальное **здоровье** – это педагогическая проблема.

Многие ученные главным фактором укрепления и сохранения **здоровья** считают систематическую двигательную активность, **формирующуюся** в процессе физического **воспитания**. Именно физическое **воспитание в образовательных учреждениях**, в том числе **дошкольных**, призвано **формировать** у ребёнка правильное и осознанное **отношение к себе к своему здоровью**.

В **дошкольном** возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает большое влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физкультурной деятельности следует **формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности**, мотивацию на **здоровье**. Этот принцип и лежит в основе технологии целенаправленного **формирования ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни**.

По мнению ведущих специалистов, именно **дошкольный** возраст является наиболее оптимальным для осознанного постижения окружающего мира. Для развития, как интеллектуальных способностей, так и практических умений и навыков. Однако следует особенно подчеркнуть: **формирование у дошкольников знаний**, умений и навыков должно включаться в доступные и интересные им виды деятельности. Только тогда программа, разработанная взрослыми, станет для ребёнка *«его собственной»*.

**Ценностное отношение** проявляется в оценке значимости, важности определённого вида деятельности, не только на уровне сознания, но и в реальных действиях и поступках. В нашем случае это личностные проявления детей, ориентированные на овладение знаниями и навыками сохранения собственного **здоровья**.

Следует заметить: **формы поведения**, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль **образовательной среды и педагога**, обеспечивающих целенаправленное **формирование** культуры самосохранения и ответственности за собственное **здоровье и здоровье близких**, является определяющей.

Можно выделить три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к **ценностям ЗОЖ**:

1-й: **Информационный**, определяющий **сформированность** знаний в области культуры **здоровья** и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.

2-й: личностный, свидетельствующий о **сформированности** эмоционального положительного **отношения** ребёнка к содержанию занятий. Его показатели - интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий.

3-й: деятельностный, характеризующий активную включенность ребёнка в деятельность организации ЗОЖ.

Важным показателем **сформированности ценностного отношения** выступает реальное поведение ребёнка в виде определённых **форм деятельности**, чувств, переживаний, положительных реакций и т. п. Все три уровня проявляются в единстве на каждом занятии и создают пространство для реализации возможности детей, обогащенную развивающую среду. Однако эффективность её для каждого ребёнка различна, и результаты достигаются в равные сроки.

Можно выделить следующую структуру процесса **формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на занятиях**:

1) Создание проблемы *(письмо - просьба)* с участием знакомого детям персонажа.

2) **Формирование знаний о ценности здоровья** и способах её укрепления.

3) Освоение, закрепление и совершенствование практических действий по организации ЗОЖ.

На занятиях по данной теме можно предложить разные игровые ситуации, игры-путешествия, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, креативную гимнастику. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывают определённое воздействие на ребёнка, решает конкретные задачи программы.

Игровой самомассаж – основа закаливания и **оздоровления**. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также **формированию** у них сознательного стремления быть **здоровыми**.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Основой методики по **формированию ценностного отношения к здоровью** является игровая деятельность. Дыхательные упражнения также организуются в **форме игры.**

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать художественное слово. При проведении занятий использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. В процессе общения педагога с детьми происходит не только передача знаний, умений и навыков, но и внешней экспрессии, которая окрашивает обогащает занятия, выступает важным условием, определяющим тип эмоционального регулирования коллектива детей. Наиболее существенным можно считать эффект эмоциональной заразительности. Педагог постоянно должен следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали, не отвлекались.

Немало важную роль играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистичным, способным к импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии, эффективность выполняемых упражнений.