**Воспитание у дошкольников чувства ответственности**

**за своё здоровье.**

*Есмуханова Сауле Жакиевна, воспитатель*

*БДОУ «Детский сад №263», г.Омск*

[*saule.esmukhanova@mail.ru*](mailto:saule.esmukhanova@mail.ru)

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми . Но как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание тем, кто в ней нуждается. Общепризнанным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55 %. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением. Воспитатель может сделать для здоровья дошкольников больше, чем врач. Для этого необходимо соблюдать социально-гигиенические нормы в общеобразовательном процессе, проводить профилактические мероприятия по ведению здорового образа жизни, систематически проводить динамические паузы, физминутки, беседы о правильном отношению к своему здоровью. Главное-научить своих детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Важно, чтобы воспитанники овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам(употребление табака, алкоголя).

Наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям ЗОЖ в процессе физического воспитания , где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. 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.

Большую роль играют большие спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные праздники. Они способствуют полной реализации индивидуальных способностей и двигательного потенциала дошкольников.

К массовым мероприятиям и соревнованиям привлекаем как можно больше детей. Участие в соревнованиях способствует стремлению обучающихся самостоятельно проводить активно своё свободное время. Одной из форм работы стала традиционная спортивная игра «Зарница», которая проводится в мае, на улице в теплую погоду.Для успешного проведения необходима чёткая организация, соблюдения плана и сроков. В процессе подготовки и проведения игры решаются следующие задачи: воспитание чувства патриотизма, коллективизма, желание помогать товарищам; формирование нравственных качеств: инициатива, сознательная дисциплина, товарищество и дружба, коллективизм, воля, смелость, находчивость, оздоровление дошкольников при организации подвижных игр на воздухе. Участниками соревнований являются все подготовительные группы. Соревнование проходит, как движение по станциям. Например, на станции «Минное поле» все в песочнице ищут ПЭТ-бутылки-«мины», при перевозке «раненых» парами перевозят друг друга на тележке (родители помогают», ползком преодолевают «колючую проволоку», соревнуются в тире. По упрощённым заданиям мы проводим игру «Зарничка» для подготовишек. Группа получает карту, прочитав которую, ребята узнают, куда им следовать дальше. Дошколята с увлечением выполняют задания по поиску клада (вкусного угощения) на спортивной площадке сада.

С целью активного привлечения детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом, воспитания дружеских отношений и сплочённости семьи, приобщения к здоровому образу жизни ежегодно мы проводим игровую программу «Папа мама и я-спортивная семья».

Таким образом в процессе игры, и в общении дошкольников развиваются чувства сотрудничества и соперничества, формируются представления о таких понятиях, как «здоровый образ жизни», «справедливость», «лидерство», «отзывчивость», которые постепенно приобретают личностный смысл, способствуют личному социальному развитию. Разнообразие форм и методов работы позволяет постоянно поддерживать интерес к теме здоровья, способствует формированию у детей позитивной установки на поддержание здорового стиля и навыки самостоятельного принятия решения в пользу более целесообразных с точки зрения здоровья поступков.

Список литературы:

1.Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. Москва.: «ВАКО», 2004г.

2.Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения. М.: Владос, 2004