*материал подготовила воспитатель группы*

*Марина Юрьевна Жибинова*

**Как научить ребёнка заботиться о своём здоровье через игры.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением, но так же важно и приучить ребенка продолжать самостоятельно заботиться о своем здоровье на протяжении всей своей жизни.

Формировать умение работать над собой необходимо с самого раннего детства. Совместно с ДОУ семья является основной социальной структурой, которая обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей, приобщает детей к ценностям здорового образа жизни. К сожалению, современные условия жизни, требуют переработки большого количества информации в максимально короткое время, что ведет к снижению двигательной активности, а с другой, к значительному, а иногда и чрезмерному увеличению психологических, умственных и физических нагрузок (как на взрослого, так к сожалению и на ребенка-дошкольника). В современном мире необходима личность с максимальным развитием всех человеческих сил: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных, и др. Однако, сфера развития и воспитания только физической культуры по своим качественным и количественным характеристикам не отвечает возросшим потребностям общественной системы.

Чтобы приучить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье и воспитать привычку вести здоровый образ жизни, развития и воспитания физических и морально-волевых качеств ребенка-дошкольника недостаточно. Данная работа ведется во многих направлениях.

Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома должно начинаться с правильного примера, который подают взрослые. В этом возрасте дети впитывают все как губки и полученные знания для них во многом становятся эталонными во взрослой жизни. Детские дошкольные учреждения предлагают своим воспитанникам уже готовый набор мероприятий, способствующих формированию адекватных привычек. Однако родители не должны забывать о своей важной роли в процессе воспитания ребенка.

У дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни путем формирования элементарных знаний о своем организме и факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к ЗОЖ.

Система работы включает в себя: занятия, индивидуальную работу, режимные моменты, самостоятельную детскую деятельность, праздники и развлечения. Формами работы являются: игровая, предметная деятельность и игровые ситуации, проблемные ситуации, метод эксперимента с различными веществами, эмоциональный и словесный настрой.

Например, для обучения детей этикету: в сюжетно-ролевых играх можно научить куклу, или ребенка (дочь, правильно сидеть за столом, правильно держать тот или иной прибор, правильно одеваться. и т.д)

Для укрепления здоровья детей можно использовать разные игры. Но привлекать детей к игре надо правильно, не превращая все в нудную обязаловку и доставляя при этом малышу радость. Объяснения не должны быть очень длинными, он все равно ничего не поймет, а только запутается. Вы сами должны быть примером для ребенка, поэтому сразу включайтесь в игру.

Вы показываете упражнения, а ребенок повторяет за вами. Упражнения выполняете 4-5 раз, если ребенок легко справляется с упражнением, можно увеличить число повторов. Уже через месяц вы увидите результаты.

**Каждое упражнение начинайте с вопроса: «Во что поиграем?».**

**Вот несколько примеров:**

**1.** **«Поезд».** Сначала вы изображаете поезд, ребенок – машиниста, затем меняетесь местами. «Поезд» идет сначала по прямой, затем обходя препятствия. Спина прямая, плечи опустите, лопатки сведите вместе, руки согните в локтях, кулаки сожмите и выполняйте энергичные возвратно-поступательные движения. Этого времени достаточно, чтобы разогреть мышцы.

2. **«Воробей».** Вместе с ребенком понаблюдайте за поведением воробышков на улице и предложите повторить их движения дома. Прыгайте на месте на двух ногах, а затем вперед-назад. Затем отведите прямые руки назад, как крылышки у птичек это поможет сохранить правильную осанку и не сутулиться.

**3.** **«Велосипедист».** Очень интересное упражнение, имитирующее езду на велосипеде. Проследите, чтобы ребенок лежал на коврике, плотно прижав лопатки к полу. Поднимите ноги и изображайте езду на велосипеде.

**4.** **«Часы»**. Садитесь на пол, ноги вытянуты вперед, руки на поясе покачиваемся влево-вправо, проговаривая тик-так. Спину держите прямо.

**5. «Котенок».** Стоя на четвереньках, прогнитесь и откиньте голову вверх. Затем опустите голову вниз, округлите спину. Это упражнение способствует подвижности позвоночника. После этого предложите ребенку поползать на четвереньках, изображая, как котенок пьет из блюдца или оглядывается то в одну, то в другую сторону.

**6. «Непоседа».** Это упражнение очень сложное. Поэтому поддержите ребенка за руки. Из положения стоя на коленях, ребенок садится на пол вправо, возвращается в исходное положение, а затем садится влево.

**Но надо соблюдать ещё следующие правила:**

1. Постоянно следите за осанкой ребенка, предварительно научив ребенка держать спину.

2. Следите, чтобы ребенок правильно сидел за столом, когда ест, рисует или рассматривает книги. Нельзя упираться грудью в столешницу, а голову склонять к столу.

3. Приучить ребенка спать на ровной, жесткой постели.

**Следите за этими правилами, а также занятие спортом и танцами дадут хорошие результаты.**