**РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 Все мы хотим , чтобы наши дети росли здоровыми, сильными, выносливым и успешными в дальнейшей жизни. Научно-технический прогресс ускоряет темп жизни, заставляет быть мобильным и способным к восприятию новых знаний и умений. Если наш ребенок будет физически развит и вынослив, психологически здоров, ему гораздо легче будет справляться с учебной деятельностью и дальнейшей социализацией в обществе.

 Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается в детском возрасте. Проблема сохранения здоровья детей стала не только медицинской, но и педагогической. Поэтому в настоящее время в нашей стране , как и во многих других странах мира, стала развиваться **валеология** – наука о сохранении и формировании здоровья. Ее основной принцип – человек должен познать себя, научиться по-особому, бережно относиться к своему здоровью. Особенно это должен осознать ребенок. Ведь от этого во многом зависит его дальнейшая жизнь. А мы, взрослые, должны помочь ребенку познать себя и научить управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

 **Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений, постепенное, в зависимости от возрастных возможностей, развитие у него осознанного отношения к своему здоровью** - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями и педагогами. Замечательно, если в режиме дня семьи найдется место для физической культуры. **Ключ к успеху в укреплении** **здоровья детей** - в разумном физическом воспитании.

 Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Процессы жизнедеятельности прежде всего зависят от двигательной активности. Другими словами, **чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.**

Нагружая мышечную систему, мы не только воспитаем ребенка сильным и ловким, но и разовьем его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы**. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.**

Итак, прочное место в режиме дня ребенка дома и в дошкольном учреждении должна занять физическая культура. В детском саду в расписании предусмотрены утренняя гимнастика и занятия физической культурой как в помещении, так и на улице, что позволяет формировать у ребят полезные физические навыки и умения. Но приходят выходные и праздничные дни… Наступает момент, когда родители должны «принять эстафету» и содействовать укреплению здоровья своих ребят. А также позаботиться о своем здоровье. **Совместная утренняя гимнастика - наилучшее для этого средство.** Зарядка помогает быстро стряхнуть с себя остатки сна и включиться в дневной ритм. Поэтому старайтесь, как можно раньше воспитать у детей привычку делать утреннюю гимнастику, особенно у тех, которые с трудом просыпаются и неохотно встают с постели.

 **Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом детей.** Трехлетний ребенок выполняет ее в течение 4-5 минут, ребенок четырех-пяти лет – 6-7 минут, шестилетний занимается уже 10-12 минут. Интенсивность нагрузки постепенно растет.

 **Во время зарядки лучше использовать легкие и уже хорошо знакомые ребенку упражнения**. Чтобы комплекс не наскучил ему, упражнения следует менять, а лучше всего использовать детскую и эстрадную музыку, стишки. Например:

 Просыпайся, поднимайся,

 Застилай свою кроватку,

 Вместе сделаем зарядку!

 Руки вверх, руки вниз,

 На носочки поднимись.

 Повтори наклон раз пять,

 А теперь, дружок, присядь!

 **При подборе упражнений для утренней гимнастики обращайте внимание на последовательность выполнения упражнений:**

 - 1 или 2 потягивания, ходьба на месте, легкий бег;

 - упражнения для рук и плечевого пояса;

 - упражнения для туловища, ног;

 - завершают гимнастику бег и ритмичная ходьба.

 **Бег, прыжки, метание – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы.** Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, но и о физической подготовленности ребенка. Родители окажут неоценимую помощь своим детям, если помогут развивать им основные двигательные качества в свободное от работы время.

 **Ребенок овладевает необходимыми двигательными навыками постепенно, поэтому необходимо соблюдать определенную последовательность в освоении движений, правильно сочетать основные виды движений и упражнений.**

 Вот **некоторые рекомендации:**

- **сочетать различные виды ходьбы с видами бега** (помогает ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении);

- **упражнения на равновесие:** освоение ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры;

- **обучение прыжкам:** от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным – спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперед;

- **игры и упражнения с мячом:** прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность;

- **упражнения в лазании:** от несложных упражнений в ползании, перелезании к более трудным заданиям – влезанию на гимнастическую стенку, лесенку.

 Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются **сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость**.

 Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – **выносливость.** Оно в сочетании с соблюдением режима дня, закаливанием, рациональным питанием, достаточным пребыванием на свежем воздухе (минимум 2 часа), достаточной двигательной активностью, теплым психологическим климатом в семье **обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.**

 Бег, быстрая ходьба, плавание, лыжные прогулки, гимнастика и другие виды спорта (баскетбол, теннис, футбол, хоккей) способствуют повышению общей выносливости.

 Оздоровительное влияние **медленного бега** на здоровье людей всех возрастов научно доказано. Систематические занятия бегом благотворно влияют на все органы и системы организма, улучшают обмен веществ.

 **Оздоровительная ходьба** эффективно используется в семейных туристических походах, которые становятся все более популярными.

 **Езда на велосипеде** (с 2-х лет - на трехколесном, с пяти лет - на двухколесном) укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу и выносливость. Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка.

 **Плавание** оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Плавание может использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей нарушений осанки и сутулости.

 **Спортивные игры** (баскетбол, теннис, футбол, бадминтон) также составляют оздоровительные упражнения циклического типа.

 При организации занятий **ритмической гимнастикой** или **аэробикой** успешно решаются задачи укрепления физического и психического здоровья. Начинать занятия ритмической гимнастикой можно в дошкольном возрасте.

 Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат **лыжные прогулки**. При ходьбе на лыжах в работу включается почти весь мышечный и опорно-связочный аппарат, вырабатывается выносливость, ловкость, улучшается координация движений. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, спусками с возвышенностей…

 **Физическое воспитание ребенка, развитие у него осознанного отношения к своему здоровью** – непростое дело, но необходимое для дальнейшей счастливой жизни ребенка. Важно рассказывать о том, какую пользу приносят организму человека физические упражнения. Особенно полезны такие беседы старшим дошкольникам. А чтобы ребенок легче воспринимал **здоровый, активный образ жизни**, он **должен стать** **естественным для всей семьи.** Пусть ребенок видит, что вы тоже делаете зарядку, бегаете, принимаете прохладный душ: дети любят подражать. Как верно замечено, личный пример, возможно, не идеальный метод воспитания ребенка, но это самый эффективный способ влияния на него. И если родитель говорит, как нужно поступать, а сам поступает по-другому, ребенок скорее воспримет то, что видит.

 Для того, **чтобы добиться успеха, родители должны находить время для совместной двигательной деятельности**: помогайте ребенку подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на гимнастическую лестницу, поиграть в догонялки… Совместные занятия могут стать самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением ждать.

 Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотим мы или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни. Физкультура, физические упражнения – противовес, который поможет нам и нашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, чем больше будем способствовать развитию осознанного отношения к своему здоровью личным примером, тем лучше они приспособятся к современной жизни, тем интереснее и насыщеннее будет она для них.

Использованные источники:

1. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: НИО,2011.– 136 с.
2. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2006. – 184 с.