**Дерево здоровья**

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Здоровье детей определяет будущее страны, нации, социально-экономический, научнотехнический потенциал государства. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это необходимо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном образовании является повышение уровня здоровья детей, воспитание привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. А из чего же состоит здоровый образ жизни, какие его основные составляющие? Основными составляющими здорового образа жизни являются: личная гигиена, рациональное питание, соблюдение режима дня, оптимальный двигательный режим, система закаливания, психическое и эмоциональное состояние ребенка. При этом каждый из компонентов здорового образа жизни является своего рода «мини-системой» с обязательными правилами выполнения. Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма! Рациональное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работоспособности и отдыха. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. 4 Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье детей, обеспечивающее гуманное отношение к ребенку и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей. Таким образом, формирование основ здорового образа жизни дошкольников понимается как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений дошкольников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья, в основном через подражание, практические действия и самоанализ. И здесь нам помогает дидактическая игра, которая может использоваться и как форма обучения, и как самостоятельная игровая деятельность, и как средство воспитания различных сторон личности ребенка. Успешное руководство дидактической игрой, предусматривает отбор и продумывание их содержания, четкое определение задач, определение места и роли в целостном воспитательно-образовательном процессе, взаимодействие с другими формами обучения и воспитания. Исходя, из вышесказанного было разработано дидактическое пособие «Дерево здоровья».

Цель пособия: приобщение детей к здоровому образу жизни

Задачи: 1. Формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, при формировании полезных привычек и др.)

2. Выявление ключевых проблем и факторов, влияющих на состояние здоровья детей; развитие внимания, памяти, наблюдательности, умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи и формулировать выводы по основным составляющим здорового образа жизни.

3. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников, ответственного отношения к своему здоровью

Ребёнок, обычно это бывает дежурный по группе, в конце дня расставляет по конвертам картинки с изображениями тех мероприятий, которые были проведены в течение дня. В процессе выбора картинок, ребёнок тренирует память, развивает разговорную речь, учатся составлять рассказ. Выполняя мероприятия по здоровье сбережению, дети учатся соблюдать правила гигиены, вести здоровый образ жизни и бережно относиться к своему здоровью.

