**Формирование положительной мотивации у детей к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста**

Цель:

-Формирование положительной мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

• добиться понимания детьми сущности здоровья и здорового образа жизни;

• воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

• развивать навыки управления своим здоровьем;

• формировать культуру питания;

• формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

• популяризация здорового стиля жизни;

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Известно, что **дошкольный возраст** является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Множество авторов *(И. Е. Мельникова, В. С. Быков, В. Г. Каменская и др.)* утверждают, что формирование мотивационно-потребностной сферы человека происходит в первые пятнадцать лет его жизни, первая часть которых – наиболее важна для формирования будущих задатков. Однако, для постоянного ведения здорового образа жизни необходимо иметь устойчивую мотивацию. Если взрослые люди способны контролировать себя самостоятельно, то маленькие дети еще не сформировали у себя какую-либо произвольность.

Формирование мотивации в потребности к здоровому образу жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Реализуется работа по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ через образовательную деятельность, режимные моменты, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную и совместную деятельность.

Используются следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя; (Рассказы и беседы следует направить на сообщение детям необходимых сведений о здоровье и здоровый образ жизни, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы должны носить не только репродуктивный характер, значительную их часть нужно направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем. (Береги здоровье с молоду. Если хочешь быть здоровым.)

Художественная литература – неотъемлемая часть воспитания ребенка. Это проверенный способ привлечь внимание дошкольника и настроить его на дальнейшие действия, вызвать у него положительную эмоциональную реакцию. Художественное слово успешно используется как часть непосредственной образовательной деятельности взрослого с ребенком на мотивационном этапе, а также как отдельный метод обучения и воспитания

Формой художественных произведений, которые способны мотивировать ребенка к ведению здорового образа жизни, является речовка. Ее использование тесно связано со спортом и состязаниями, она буквально создана для агитации и мотивации.

Речевка помогает сплотить детей вместе, создать необходимое настроение. Речевки и кричалки представляют собой короткое стихотворение, ритмичное, легко запоминающееся и яркое. Они были весьма популярны в пионерских лагерях во времена Советского Союза, сопровождали детей в их повседневной жизни и были ее неотъемлемой частью. Однако, сейчас речовки используются крайне редко, ограничиваясь спортивными играми и состязаниями.

- заучивание стихотворений на тему физического развития и культурно-гигиенических навыков.

- моделирование различных ситуаций; (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, присутствие педагогов и детей из других групп, использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики, силы и тембра голоса, темпа речи и т. д.)

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов относящиеся к здоровью.

- сюжетно-ролевые игры;*(Мы спортсмены, Что за чем.)*

- дидактические игры; *(К нам приехал Мойдодыр, Мой день.)*

- игры—тренинги; *(Азбука здоровья, Часы здоровья.)*

- подвижные игры; *(Воевода, Пожарные учения.)*

- пальчиковая и дыхательная гимнастика; *(Шарик, Части тела.)*

- самомассаж, Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Предлагаю выполнить самомассаж биологически активных точек.

Носик, носик! Где ты, носик?

*(Провести кулачками по крыльям носа -4 раза)*

Лобик, лобик! Где ты, лобик?

*(Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам -4 раза)*

Щечка, щечка! Где ты, щечка?

*(Пальцами погладить щеки сверху вниз- 4 раза)*

Будет чистенькая дочка,

*(Погладить ладонями шею)*

Будет чистенький сынок,

*(Растереть ладошками уши)*

И котенок малышок.

*(Потереть ладони друг о друга)*

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).

Используется во всех режимных моментах непосредственно образовательной деятельности.

Например:

Давайте изобразим хитрых, голодных и жадных мышат,

покажем, как они подкрадываются к спящему Леопольду,

как уныло бредут после своих неудавшихся проделок.

Затем изобразим спящего кота, его добродушный

вид, мягкую походку.

гимнастика после сна;

физкультминутки.

Для формирования мотивации к [ЗОЖ у дошкольников](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh) необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с занятий физической культурой и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности. Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Существуют разнообразные формы, виды и организации деятельности, направленные на формирование у детей позитивного поведения, на самоусовершенствование своего тела и духа, сохранение и укрепления собственного здоровья.

1. Личностно-ориентированный подход. В нашей работе применим деятельно-личностный подход в воспитании т. к. человек проявляется и развивается в деятельности. Независимо, в каких направлениях заняты дети, педагоги стимулируют каждого ребёнка на достижение, успех и продвижение вперёд по сравнению со своим предыдущим результатом. Для этого применяем как вербальные методы: Молодец! Я горжусь тобой! Ты радуешь нас! Гораздо лучше, чем на прошлом занятии. Твоё старание не прошло даром и т. д. так и невербальные: одобрительная улыбка, жест и др. Кроме того, в знак признания привлекаем детей к роли помощника, организатора, поручаем позаниматься с младшими тем, в чём сам преуспел.

2. Максимум оценок и минимум отметок. Оценивать необходимо не только практические умения и навыки, техническую составляющую успехов воспитанников, но и личностные качества, проявленные при подготовке и участии в состязаниях. Главное не сломать, а вселить уверенность, дать почувствовать гордость за себя и за причастность к общекомандному успеху. Ведь каждый ребёнок внёс свою лепту, своё старание в том виде деятельности, в котором он успешен, а может и уникален!

Так же мы в своей работе используем разнообразные формы проведения занятий, как традиционные, так и нетрадиционные.

Эти занятия очень ценны и интересны детям.

Нетрадиционные физкультурные занятия.

1. Сюжетное занятие – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом. ;*(Страна счастья, Кладоискатели.)*

2. Игровое занятие – в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности; *(Путешествие по сказкам, Чудо листок.)*

3. ООД – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;

4. Игровые упражнения - с разнообразными предметами с мелким фитнес оборудованием: мячи малых диаметров, массажные мячи, поролоновые мячи, бусины и т. д.

5. Прогулки-походы;

6. Эстафеты-соревнования.

Одна из нетрадиционных форм работы - занятия с фитболами. Методы и приёмы обучения детей с большими гимнастическими мячами способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Упражнения с мячами развивают у детей ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, вызывают эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Для развития у детей координации движений используем упражнения на степ - платформах.

Степ-аэробика – это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма ребенка. Кроме того, такие индивидуальные снаряды, как степы, делают НОД по физической культуре более интересными и насыщенными и доставляют детям большое удовольствие.

Варианты организации ООД степ - аэробикой различны:

• в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, краткосрочные практические разработки.

• В режимных моментах.

• В индивидуальной работе.

• как часть ООД

• в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект

• в показательных выступлениях на праздниках

• как степ-развлечение.

Самый главный результат, достигаемый на занятиях степ - аэробикой, - укрепление нервной, дыхательной, мышечной систем организма.

Используется ещё один нетрадиционный метод *«Тропа здоровья»* состоящий из различных спортивных импровизационных предметов, помогающих включить в работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактику плоскостопия. Это коврики резиновые и шерстяные, лотки наполненные каштанами, галькой. Всё это способствует более эффективному развитию двигательных навыков и эмоциональному благополучию.

Немаловажную роль отводим закаливающим процедурам. Контрастное закаливание, хождение босиком, обливание ног водой. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями. Вот поэтому особое место отводим прогулкам. В ненастную погоду практикуем комнатные прогулки - при открытой форточке одетые дети гуляют и играют. А на обычных прогулках устраиваем соревнования, где дети не только двигаются, но и веселятся.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления. Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:

Основные мотивы занятия спортом юных спортсменов, на которые следует обратить внимание воспитателю для более успешного мотивирования :

• получение удовольствия;

• повышение мастерства;

• выполнение того, в чем я силен *(сильна)*;

• желание овладеть новыми умениями и навыками;

• приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;

• желание выступать на более высоком уровне;

• возможность посоревноваться;

• обретение новых друзей.

Так же развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через;

спортивные игры;

спортивные досуги, праздники;

подвижные игры на прогулке.

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы :

дыхательная гимнастика; Приёмы правильного дыхания многократно терпеливо показываем, повторно напоминаем. Дыхательная гимнастика нравится детям, успокаивает и сосредотачивает их, а главное приносит пользу здоровью.

корректирующая гимнастика *(плоскостопие, осанка)*.

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, ходить босыми ногами, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе. Всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ.

Важной частью режима является дневной сон. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми, проводим теплые гигиенические процедуры *(умывание тёплой водой полоскание рта)*.

Важным направлением в формирование мотивации у детей ЗОЖ является правильно организованно развивающая предметно пространственная среда, которая должна быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, функциональной.

Родители *(законные представители)* воспитанников активные помощники в приобщении детей к потребности в здоровом образе жизни. В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы :

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ.

Дни здоровья, совместные праздники и развлечения.

Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

Изготовление нестандартного физкультурного - оборудования, зимних построек на участке детского сада.

Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников. Совместные походы и туристические прогулки на природу.

Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья.

Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания. При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты. Т. к. процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.