**«Использование активных методов работы по формированию здорового образа жизни в семье»**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях упражнениями в группе есть необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей (обручи, мячи, веревки, палки, скакалки, мешочки с песком).

В группе создан центр «Будь здоров», где дети получают знания валеологического характера.

Работа в центре «Будь здоров» помогает ребенку познать себя, учит анализировать свое состояние здоровья, самочувствия, поведение, давать себе объективную оценку, помогает освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В центре «Будь, здоров» имеется набор «Больница», набор «Доктор», кукла «Доктор айболит», альбомы: «Если ребенок поранился», «Ядовитые грибы». Используется энциклопедия «Человек».Провожу с детьми занятия –беседы в игровой форме .Например: «Друзья Вода и Мыло», «Уход за зубами», «Уход за руками и ногами», «Как следует питаться» и т.д.

Дети под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания в д/саду и поддерживается родителями дома.

Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование. Еженедельно провожу беседы с детьми по ЗОЖ, во время которых формирую представления о индивидуальности человеческого организма, знакомимся с частями тела.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. (Использую музыкотерапию и сказкотерапию). После дневного сна проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и «Тропа здоровья». Использую литературу: «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) Т.С.Никанорова. Ежедневно проводятся: утренняя гимнастика артикуляционная гимнастика, на занятиях физминутки, на прогулке подвижные игры, три раза в неделю физкультура. Проведены консультации с родителями.

Для повышения мотивации в своей работе использую компьютерные технологии: запись маршевых мелодий для комплекса утренней гимнастики; артикуляционная гимнастика; набор предметных картинок: лекарственные растения, ядовитые грибы. Уроки тетушки Совы по безопасности. Набор снежинок для развития дыхания (показать).

Большое количество игр собрано в группе для развития мелкой моторики: «Веселые шнурочки», мозаика –несколько видов, пазлы, мячики-су-джок, раскраски и т.д.

Использую литературу: «Пальчиковые упражнения для развития речи» С.Шанина, «Играем пальчиками и развиваем речь» В.Цвынтарный, «Физминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи» Т.А.Ткаченко, «Адаптация детей в д/саду» Л.В.Белкина.

В работе с семьей по формированию потребности в ЗОЖ у детей используются как традиционные так и нетрадиционные формы работы с родителями, такие как: тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Я хочу быть здоровым», фотоэкспозиции «Спорт и здоровье семьи», проводятся консультации: «Как организовать питание ребенка», «Что надо знать о закаливании», «Витамины для детей», «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М.Безруких. В октябре провела совместное с родителями мероприятие « Семья и ЗОЖ».

Здоровье - фундамент жизни человека, самая большая ценность. Здоровье надо беречь, потому что здоровый человек красив, всегда в хорошем настроении, может делать интересные дела. Надо радоваться здоровью и заботиться о нем.

Поэтому я в своей образовательной деятельности стремлюсь к созданию условий для формирования у детей представлений о здоровье человека и факторах, влияющих на него.