**Консультация для педагогов**

**"Использование физкультурных занятий при формировании привычки к здоровому образу жизни"**

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

В связи с этим целями физкультурных занятий являются:

1. Укрепление физического, психического и эмоционального здоровьядетей.

2. Развитие и последующее совершенствование двигательных качеств, умений: формирование двигательной мотивации.

3. Выработка умения владеть своим телом, укрепление всех групп мышц.

4. Подведение детей к сознательному отношению к своему здоровью**,**формирование привычки к ЗОЖ.

Отсюда вытекают следующие задачи:

1. Оказывать общеукрепляющие действие на организм ребенка.

2. Развивать и совершенствовать двигательные навыки детей.

3. воспитывать желание к развитию гибкости своего тела.

4. Развивать ритмичность, пластичность движений, гибкость тела.

5. Формировать навык правильной, грациозной осанки.

6. Формировать умение освобождаться от стрессов, перенапряжения, психологически раскрепощать детей через освоение своего собственного тела.

7. Формировать умение детей пользоваться простейшими  гимнастическими оборудованиями.

Для реализации этих задач на занятиях использую:

- различные виды основных движений,

- общеразвивающие упражнения,

- имитационные движения,

- подвижные игры,

- создание проблемных ситуаций,

- элементы психогимнастики,

-элементы массажа и самомассажа (пальчиковую гимнастику, *«зарядку»* для отдельных частей тела: носа, ушей, глаз, как его составные части,

- релаксацию под музыку или звуки природы,

- игровые и сюрпризные моменты,

 и, самое главное, непосредственное общение с детьми и общение детей между собой.

Объясняю детям, что здоровье — это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму и т. д.

На занятияхфизкультуройдетям, например, предлагаю показать, где находятся руки, ноги, голова, туловище, грудная клетка и т. п. Это происходит как в игровой форме(например, игра *«Части тела»*, так и во время выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений.

Обращаю их внимание на то, что тело устроено так, чтобы мы могли занимать вертикальное положение: голова — вверху *(в самом надежном месте)*; руки — на полпути *(ими удобно пользоваться и вверху, и внизу)*; ноги — длинные и крепкие *(удерживают и передвигают все тело)*; в самом низу ступни *(опора)*. Посередине туловища расположен замечательный механизм, который помогает нам жить,— сердце, защищенное грудной клеткой, детям предлагаю послушать, как бьется сердце. Когда мы устаем, нашему организму нужно больше крови и биение сердца ускоряется; если же мы спокойны, то тратим намного меньше энергии и сердце может отдохнуть и биться помедленнее. Детям предлагаю проверить на себе, как работает сердце после физических упражнений, в состоянии покоя.

Во время проведения занятий обращаю внимание детей на самочувствие, внутренние ощущения, свидетельствующие, например, о чувстве жажды, усталости и т. п., и рассказываю о способах устранения дискомфорта *(попить воды, отдохнуть)*.

В доступной форме**,**привлекая примеры из художественной литературы и жизни, детям объясняю, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей(зарядка, закаливание, профилактика заболеваемости и т. д., придаю большое значение и психическому здоровью и эмоциональному благополучию детей. Ведь, проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Часто на эмоциональное состояние детей оказывают негативное влияние страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, поэтому нередко использую игры и задания на снятие психического напряжения, выражение различных эмоций и отношений, коммуникативные игры. Это - *«Жужа»*, *«Шел король по лесу»*, *«Веселые клоуны»*, *«Росток»*, *«Смелые мышки»*, *«Передай улыбку»*, *«Угощение»* и т. д.

Таким образом, на физкультурных занятиях стараюсь использовать весь спектр средств для формирования привычки к здоровому образу жизни.

И в заключении, хочу отметить роль воспитателей на физкультурных занятиях. Без их помощи эту работу проводить было бы гораздо сложнее.