**Как сформировать у детей**

**правильное отношение к своему здоровью**

Благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов - детского сада и семьи. Важным элементом семейного воспитания является формирование **детей правильного отношения к своему здоровью**. Однако многие исследователи **констатируют** явно недостаточную активность **родителей** в этом аспекте воспитания. Степень **грамотности** педагога в вопросах **здоровья** определяет уровень воспитанности **детей**, умение адаптироваться к условиям жизни, их стремление к познанию самих себя.

Никто из **родителей** не будет возражать против убеждения, что развитие ребёнка, его личностных качеств во многом определяется **взаимоотношениями**, которые складываются у него с близкими. Точно также и **отношение детей** дошкольного возраста к **своему здоровью** зависит от ближайшего окружения.

Формирование у детей навыков безопасного для жизни здоровья поведения должно, строится на воспитании тех или иных привычек. Осень важно, чтобы привычки формировались вовремя. Так в возрасте 3-4 лет ребёнок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно складывать свои вещи, ставить на место свою обувь.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые обязанности. Поэтому **родители** с особым вниманием должны **относиться к тем действиям**, которые встречаются в жизни ребёнка впервые. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнять. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребёнку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребёнок, воспринимая их, дальше использует их как критерии определения **своего собственного мнения**, своих собственных действий, связанных со **здоровьем**. Например, очень заботливая мама активно перекармливает ребёнка, приговаривая: «Ешь больше, будешь **здоровым**!». В этом случае у ребёнка формируется **неправильное отношение к здоровью**.

Причиной формирования определённого **отношения к здоровью** у ребёнка являются сами взрослые, как носители определённых физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит **здоровым** или пренебрежительно **относится к своему здоровью**, не может **сформировать правильное отношение к здоровью ребенка**.

Одним из способов опосредованного воздействия по формированию **правильного отношения к своему здоровью** у ребёнка является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребёнок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Когда же во взаимодействии со взрослым участвует его любимая игрушка. Ребёнок должен, помогать игрушке, осуществлять все нужные действия: вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, принимать пищу, одеваться и т. д. Подобный приём можно использовать для подготовки ребёнка к неприятной процедуре: например, поход к стоматологу.

Несмотря на заинтересованность **родителей в сохранении здоровья ребёнка**, им не всегда удаётся **грамотно** решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического **здоровья ребёнка**.

**Рекомендации для родителей:**

1. Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью.

2. Формируйте у ребёнка положительное отношение к физическому воспитанию – Я.

3. Ваше отношение к здоровью влияет на отношение к здоровью у ребёнка.

4. Способы прямого воздействия на ребёнка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры.

5. Формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек.

6. Помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание.

7. Наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

**Помните! Здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности!**