Игры по формированию представлений о здоровом образе жизни

**Формирование представлений о здоровом образе жизни**

**у детей дошкольного возраста.**

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. Потребность в его здоровье есть у родителей, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни.

Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное – помочь ребёнку лучше узнать себя, свой организм, научиться бережно относиться к себе, своему здоровью и здоровью других людей, знать и использовать возможности своего организма. Очень важно, чтобы с малых лет у ребёнка формировалось саногенное мышление, т. е. способность управлять своим умственным миром, совершенствовать своё нравственное сознание, выстраивать своё поведение так, чтобы не быть предрасположенным к нездоровому образу жизни, а получать удовлетворение от своей умелости, ловкости, всегда стремиться укреплять своё здоровье и относиться к этому осознанно, выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Это возможно при создании определённых условий: необходимо погружение ребёнка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми, конструируя познавательную деятельность детей в быту, в игре.

**Игра: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

**Цель**: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

**Описание игры:**

Показать детям карточки с изображением вредных и полезных привычек. Предложить разложить их по значению. Обсудить о влиянии на здоровье ребенка любой из привычек.