**Как сформировать и воспитать полезные привычки у воспитанников старшей группы ДОУ.**

В настоящее время проблема здоровья детей- это очень актуальная проблема. И самым важным является воспитание и формирование у ребенка правильного отношения к своему здоровью, навыкам здорового образа жизни, полезным привычкам.

Каждый воспитатель, родители и педагоги должны ему в этом помочь. Если ребенок проявит активность в отношении своего здоровья, то с поставленной задачей взрослые справились. Но прежде чем это произойдет, необходима упорная работа родителей и педагогов, их терпение, выдержка, а также большое желание вырастить каждого ребенка здоровым.

Вся педагогическая работа заключается не только в том, чтобы дать знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить детей с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребенка с окружающими его близкими людьми.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относиться к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у детей. Чтобы сформировать правильное отношение к своему здоровью у ребенка необходимо применить способ опосредованного воздействия через использование любимых игрушек, которые становятся главными действующими лицами. Выполняя правила дидактической игры, ребенок должен помогать игрушке, выполнять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола игрушки. Подобный прием модно использовать для подготовки ребенка в определенным неприятным процедурам: прививки, осмотр у зубного врача и т. д. Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здорового поведения может строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка- это поведение, образ действий, ставших для кого- либо в жизни обычным, постоянным, которая формируется на основе навыка. Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, обязанности. Поэтому взрослые с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые.

Привычки формируются не только словами, но и примером взрослых. Каждое указание ребенку на необходимость выполнения того или иного действия должно обязательно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Конечно же для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого на первых порах. Очень важен для ребенка положительный результат.

Примерные дидактические игры по формированию ЗОЖ у воспитанников старшей группы ДОУ

1. Почему заболела кукла Катя?
2. Откуда берутся болезни?
3. Правила поведения в случае болезни
4. Лекарства- спасатели, лекарства- враги
5. Как нужно вести себя с врачом.
6. Правила безопасного поведения дома.
7. Правила поведения на улице.
8. Правила поведения с домашними животными.
9. Как вести себя в случае пожара
10. Правила поведения в общественном транспорте
11. Мы закаляемся

Дидактическая игра «Полезные/вредные привычки».

Цели: систематизировать представления детей о здоровье, здоровом образе жизни, и гигиене, развивать речь, внимание, память.

Материал: кубик с иллюстрациями.

Ход игры: воспитатель предлагает детям бросить волшебный кубик. Ребенок бросает кубик, рассматривает иллюстрацию и объясняет, что нужно делать в данной ситуации.

Комментарии воспитателя к карточкам:

1. Пусть запомнят все ребята:

Регулярно мыться надо

И водичкой обливаться,

Чтоб расти и закаляться.

2. Очень важно надо знать

Всем ребятам и тебе:

Ногти надо постригать

И держать их в чистоте!

3. Зубы чтоб всегда блестели,

Никогда чтоб не болели,

Будет пусть тебе не лень

Чистить их два раза в день.

4.Вот еще совет простой:

Руки мой перед едой!

5. Обязательное правило соблюдать не забывай:

Рот при кашле и чихании ты ладошкой прикрывай!"

6."Полотенце, и расческа,

И стакан, зубная щетка

Быть всегда должны своими -

Ты не пользуйся чужими!"

Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда»

Цель: закреплять представления детей о том, какая еда полезная, какая вредная для организма, учить объяснять свой ответ.

Оборудование:  карточки зелёного и красного цвета, предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты и т. д.); фишки, вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша.

Ход игры: на столах лежат картинки с изображением различных продуктов питания. Необходимо выбрать и разложить под зелёную картинку -картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, в случае ошибки исправления не допускаются. Правильный ответ поощряется фишкой.

Список литературы:

1. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5- 8 лет- Ярославль: Академия развития, 2002
2. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Дидактические игры и игровые задания. –Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.