

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через художественную литературу

С каждым годом среди дошкольников растет процент детей, имеющих те или иные отклонения в здоровье. Несмотря на все попытки образовательных учреждений сформировать потребность в здоровом образе жизни у подрастающего поколения, уровень здоровья воспитанников оставляет желать лучшего.

В понимании детей роль здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места, потому что дети не замечают своего здоровья и воспринимают его как естественную данность. Поэтому необходимость в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни растет и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Задача педагогов, и родителей детей, найти такие средства формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни, которые бы позволили преодолеть сложившуюся проблему.

Одним из таких средств может стать художественная литература.

Для формирования представлений у детей понятия о здоровом образе жизни, необходимо учитывать ряд условий:

Во-первых, выбирать художественные произведения в соответствии с компонентами здорового образа жизни.

- Во-вторых, организовывать обобщающее обсуждение содержания художественных произведений с элементами игры-драматизации.
- В-третьих, нужно использовать в процессе чтения наглядный материал, соответствующий содержанию читаемого.

Сформировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании, понимании, что здоровье — это общечеловеческая ценность, можно через собственный пример, просмотр мультфильмов (на данную тематику), чтение художественной литературы.

Однако, при реализации данного направления работы, необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- Доступность, то есть учет возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, и адаптированность материала к возрасту.
- Систематичность и последовательность, то есть постепенность подачи материала (*от простого к сложному*) и ежедневное повторение

усвоенных правил и норм.

- Собственный пример, как наглядное подтверждение обращения взрослого к своему здоровью.

Чтение художественной литературы целесообразно проводить во второй половине дня, и сочетать с беседами после прочтения. В такой беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда здоровью.

Для этого можно задать следующие вопросы: **«Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно?»**

- То есть, помочь ребёнку проанализировать пользу здорового образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.

В младшем возрасте можно использовать потешки: **«Расти, коса, до пояса», «Теплою водою», «Лейся, чистая водица», «Серый заяц умывается», «Солнце рано утречком»,** а также стихи: В. Бардадым **«Вот как Галю одевали»**, Г. Лагздынь **«Одевали малыша»**, Е. Серов **«Стирка»**, М. Яснов **«Я мою руки»**.

В среднем возрасте: Л. Воронкова **«Маша-растеряша»**, стихи К. Чуковского **«Мойдодыр»**, А. Барто **«Девочка чумазая»**, З. Александровой **«Что взяла, клади на место», «Топотушки»**, И. Демьянов **«Замарашка»**, А. Кондратьев **«Зеркало»**, Р. Сеф **«Мыло»**, Э. Мошковская **«Уши», «Нос, умойся»**, И. Токмакова **«Гном»**, С. **«Хлюп-Капутикян хлюп», «Пожалейте нас!»**, Р. Куликова **«Мыло»**, Э. Успенский **«Мальчик стричься не желает»**, Е. Благинина **«Как у нашей Ирки»**.

В старшем дошкольном возрасте: В. Приходько **«Вот когда я взрослым стану...»**; Ю. Тувим **«Письмо ко всем детям по одному важному делу»**.

В таких произведениях художественной литературы, как: С.Афонькин **«Как победить простуду», «Как стать сильным?»**, **«Зачем делать зарядку?»**, **«Откуда берётся болезнь»**; В.Голявкин **«Про Вовкину тренировку»**; А.Иванов **«Как Хома зимой купался»** содержится информация о правилах и здорового образа жизни.

В результате чтения книг о здоровом образе жизни дети, не только усваивают культурно-гигиенические навыки, знания о строении своего тела, но и лучше начинают относиться к своему здоровью, больше о нём заботиться, а также проявляют интерес к произведениям художественной литературы.