**«Как сохранить и укрепить здоровье наших детей?»**

Как сохранить и укрепить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является лучшим временем для воспитания навыков физического и психического благополучия. Потому, что именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие всех органов и функций организма. В это время закладываются основные черты характера, ребенок формируется как личность. Именно поэтому в этом возрасте важно прививать необходимые знания и навыки здорового образа жизни.

Если мы хотим чтобы ребенок жил долго и счастливо, то необходимо с раннего детства научить его следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать.

В настоящее время сохранение здоровья дошкольника - одна из задач сохранения и развития страны. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и эмоциональный, психологический комфорт и высокая работоспособность, а это фундамент благополучия будущей взрослой жизни. Поэтому мы - педагоги, должны научить ребёнка правильно выбирать что полезно для его здоровья, а от чего необходимо категорически отказаться.

Необходимо уделять особое внимание обязательным занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе, полноценному и рациональному питанию, соблюдению режима дня, формированию правил личной гигиены, полноценному сну и ежедневной зарядке. Это предупреждает появление многих болезней. А положительные эмоции способствуют защите иммунитета и нормализации работы эндокринной системы. Поэтому педагог в своей работе должен как можно чаще применять методы поощрения, а не наказания, а также рекомендовать это родителям. Поощряя детей, мы укрепляем их здоровье и сохраняем его.

Психическое здоровье детей формируется такими факторами, как: умение ребенка дружелюбно относиться к другим детям, правильно говорить, уметь отличать правду от лжи, бережно относиться к природе и окружающей среде в целом. Необходимо формировать у детей представление о том, что хорошо, а что плохо, что здоровым быть хорошо, а больным плохо. Нужно воспитывать у детей навыки здорового поведения (это привычка мыть руки, не злиться, не бояться, не волноваться по пустякам). Все это возможно при участии не только педагогов, но и родителей. Ведь родители - это первые воспитатели.

Ни для кого не секрет что у многих детей дошкольного возраста отсутствуют навыки самовоспитания, т. е. усидчивость, умение корректировать свои эмоции, переключение с одной сферы деятельности на другую, умение слушать, общаться с другими детьми. А в последнее время увеличилось число детей, склонных к проявлению агрессивных чувств по отношению к сверстникам не смотря на то, что и родители и педагоги объясняют ребенку, что драться и обижать окружающих плохо. Но дети также как и мы, взрослые, иногда имеют право испытывать разные негативные чувства. А подавленные чувства, как известно, разрушают психику ребенка. Он должен их выразить, выплеснуть, но часто не умеет.

Чтобы у ребенка не развился невроз, а на его фоне такие заболевания как заикание или серьезные нарушения речи, необходимо научить его снимать эмоциональное напряжение. Для этого я хочу предложить вам психологические игры для снятия агрессии у детей: "Ноги топают" и "Рассерженные шарики". Эти игры можно проводить индивидуально или с группой.

"Ноги топают"

(для упражнения нарисуйте на картоне контуры детских ступней, слегка развернутых носками наружу). Как играть? Топнуть изо всех сил по своему следу сначала одной ногой, потом двумя. Если ребенок сомневается, сами начните это делать. Объясните ребенку, что если стопы стали горячими – значит, он избавился от злости. Когда ребенок скажет, что ногам стало тепло, спросите, чувствует ли он что его злость вышла наружу через ступни? Уточните, как он себя сейчас ощущает. Предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Понаблюдайте, испытал ли ребенок облегчение, как изменилось его настроение. Когда вы научите ребенка ощущать свое эмоциональное состояние до и после игры, вы можете сделать "уголок для топанья", положив туда ту самую картонку со следами ребенка. Когда вы почувствуете, что ребенок "перегрелся" - предложите ему пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится понимать и контролировать свои негативные чувства.

"Рассерженные шарики"

Попросить ребенка надуть шарик и завязать его.

Объяснить, что шарик - это как бы тело, а воздух внутри него - это чувство раздражения и гнева.

Спросить ребенка, что будет, если его надувать все больше и больше? (лопнет)

А что будет с человеком, если он будет накапливать в себе гнев, раздражение, обиду?

Предложить прыгнуть на шарик, чтобы он взорвался. Это опасно, страшно, неприятно?

Обсудить с ребенком, что шарик, это как человек, когда он совершает какой-то агрессивный поступок (например, нападает на кого-то). Можно ли считать этот способ выражения гнева безопасным?

Предложить снова надуть шарик, но не завязывать его. Шарик - это снова человек, а воздух - накопившийся гнев и раздражение.

Предложить выпустить из шарика немного воздуха, а потом снова зажать его - шарик уменьшился. Взорвался ли шарик? Можно ли такой способ "выпускания гнева" считать более безопасным?

Обратите внимание ребенка, что шарик остался целым и невредимым, не взорвался и никого не напугал. Также и человек может выразить свой гнев и никому не причинить вреда.

Пусть ребенок выпускает из шарика воздух мелкими порциями и рассказывает, на что или кого он бывает зол.

Упражнение следует провести несколько раз, пока ребенок не усвоит его основной смысл.

Такие психологические игры доставляют удовольствие и детям и взрослым.