****

**Консультация**

 **(для воспитателей)**

**«Социальная компетентность ребенка дошкольного возраста в области сформированности представлений и навыков здорового образа жизни*»***

 Заместитель заведующего по ВМР

 Никитенко В.В.

г. Калининград

 Понятие «здоровье» формировалось на протяжении столетий. Вначале это понятие в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем по мере развития общества и различных наук наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие «здоровье» соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а также уровнем духовного развития.

 Основными условиями формирования здоровой личности считаются:

* наследственная природа человека;
* благоприятные условия зачатия и развития человеческого организма;
* благоприятные социально-экономические условия жизни;
* негативное отношение к алкоголю;
* рациональное воспитание;
* рациональное обучение;
* участие в общественной жизни.

 Здоровая личность должна иметь такие черты, как:

* способность к теплым, сердечным социальным отношениям;
* способность к самосознанию и наличие чувства юмора;
* наличие цельной жизненной философии;
* реалистичность восприятия и способность к адекватной самооценке;
* уверенность в себе;
* внутреннюю свободу и соответствующую ей естественность поведения;
* креативность;
* автономность;
* способность к принятию ответственности и самоуправлению.

 Истоки зарождения этих черт происходит в дошкольном детстве. Они формируются на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни. Им присущи естественность поведения и внутренняя свобода от всякого рода условностей.

Здоровая личность дошкольника должна иметь такие черты, как:

* способность бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей, дружелюбно относиться к сверстникам;
* адекватно (в соответствии с возрастом) воспринимать реальность;
* уметь понимать юмор;
* непосредственно вести себя при соблюдении базовых норм культуры поведения, исключающих привлечение внимания к себе;
* соответствующую возрасту автономность от окружающих;
* наличие предпосылок развития креативности;
* способность к самоуправлению (самоуправление для ребенка – это решение вопроса о том, что и как нужно делать).

 Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом формирования у него привычек и потребности в здоровом образе жизни. Это отношение зарождается и развивается в процессе осознания ребенка себя как человека и личности.

 Основными условиями, создающими основу для формирования у ребенка потребности в здоровом образе жизни являются:

* гигиенически организованная среда обитания ребенка в ДОУ (она должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям, но и требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, экологии социальных отношений взрослых с детьми и в коллективе сверстников);
* включение в образовательную программу ДОУ специального обучающего курса, позволяющего детям овладеть системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни (потребность в здоровье и здоровом образе жизни формируется у ребенка на основе представлений о самом себе, своих физических возможностях, а также о том, что для человека полезно, а что «вредно». Причем начинать следует с понятия «вредно». Этот курс может быть самостоятельным, а может интегрироваться в образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация»);
* включение в лечебно-профилактическую работу с детьми обучения и систематического контроля за обучением детей специфическим навыкам ухода за своим телом (этот курс представляет собой практикум, содержание которого реализуется в повседневной жизни. Задача курса – перевести навыки в умения, а затем в привычки. Алгоритм деятельности каждой группы в направлении здоровьесбережения детей должен быть «От навыка – к привычке, от привычки – к потребности, от потребности – к здоровому образу жизни»);
* реализация принципа резонанса в физическом воспитании детей, сущность которого заключается в создании взрослыми системы ситуаций для проявления детьми своих растущих физических возможностей (реализация этого принципа возможна в различных формах физкультурной работы с детьми, но наиболее эффективны из них различного рода соревнования и демонстрация своих умений).

 Социальная компетентность ребенка дошкольного возраста в области сформированности представлений и навыков здорового образа жизни включает:

* осознанное выполнение действий, связанных с самообслуживанием и режимным процессом, а также гигиенических процедур;
* умение регулировать двигательную активность;
* овладение двигательными действиями;
* освоение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, социальная позиция ребенка по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

 Существуют факторы, отрицательно влияющие на формирование компетентности дошкольников в сфере здоровья:

* родители и дети трактуют здоровье как совокупность лечебно-профилактических мер, недооценивая возможности физкультурно-оздоровительных мероприятий, что снижает их собственную активность в укреплении здоровья;
* почти все дети испытывают психоэмоциональное напряжение;
* неохотно посещают детский сад, характеризуются низким уровнем адаптации, негативными поведенческими реакциями;
* в образовательном пространстве нет должного взаимодействия между медиками, специалистами, педагогами и родителями, что приводит к нарушению целостности восприятия здорового ребенка;
* связи с учреждениями социокультурной сферы эпизодичны, а самодеятельных организаций, способных обеспечить здоровый образ жизни в микросоциуме, нет;
* средства массовой информации недостаточно поддерживают идеологию здорового образа жизни;
* воспитатели ДОУ не всегда демонстрируют здоровый образ жизни.

 ***«Минимум лекарств, минимум физиотерапии, максимум движений, воздуха, воды!» - педагогическое кредо.***

 Формирование у детей мотивации к здоровью и включение их в физкультурно-оздоровительную деятельность на всех этапах воспитательно-образовательного процесса способствуют воспитанию положительной ориентации по отношению к здоровью, улучшению взаимопонимания между детьми и между детьми и взрослыми, снижает конфликтность, агрессивность, чувство изолированности, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, а значит и на состоянии здоровья в целом. Интерес детей к обучению азам здоровой жизнедеятельности способствует формированию любознательности, творчества, потребности в самопознании и самосовершенствовании, а самое главное – более конкретными станут представления детей о здоровье.

Успешное решение задач в вопросах здоровья и здорового образа жизни будет зависеть от компетентности педагогов и родителей. Педагоги должны вооружиться технологией формирования здоровья с учетом возрастных психофизических возможностей детей. А родители должны быть компетентными в вопросах здоровья. Компетентный родитель – это человек, который не испытывает страха из-за того, что он «плохой» родитель, и не переносит чувство страха и вины на ребенка. Это человек, который видит реальную ситуацию, в которой растет его ребенок, и прилагает все усилия для того, чтобы её изменить. Далеко не всегда родители имеют необходимые навыки и способности, позволяющие взаимодействовать с ребенком адекватно его возрастным и индивидуальным особенностям. Поэтому главная направленность ДОУ по работе с родителями – это развитие личностных качеств родителей, знаний, умений и навыков, необходимых для понимания ребенка и эффективного взаимодействия с ним, в том числе и в сфере здоровья. Формирование у детей в ДОУ и в семье правильного отношения к здоровью позволит укрепить его.

 На выходе из детского сада в школу дошкольник должен быть «компетентен в области здоровья», а именно:

* иметь представление о здоровье и быть активен в способах его сохранения и укрепления;
* отличаться положительной социальной позицией по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;
* владеть гигиенической культурой, навыками самообслуживания;
* уметь регулировать свою двигательную активность, владеть двигательными действиями в соответствии с возрастными возможностями;
* управлять своим поведением и способами общения;
* хорошо ориентироваться в новой обстановке;
* знать меру своих возможностей;
* уметь попросить о помощи и оказать её;
* уважать желания других людей;
* уметь включаться в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
* уметь заявить о своих потребностях в приемлемой форме и избегать нежелательного общения.

 Качеством результата деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольника, должно считаться не сумма усвоенной ребенком информации, а способность на практике вести здоровый образ жизни.