**Виллуд Е.В.**

**«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»**

Детское любопытство безгранично, дети хотят знать всё о себе и о мире, в котором они живут. Они имеют право знать всё о своём физическом и эмоциональном развитии, о строении организма и о болезнях, которые могут его поразить.

Именно в этом возрасте формируются важнейшие привычки, которые со временем станут необходимостью: знать сои ильные и слабые стороны, помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой. О здоровом образе жизни сегодня говорят много, особенно если речь идёт о детях. Но что же следует понимать под словами «здоровый образ жизни»? Прежде всего, к нему относятся:

- режим дня

- режим рационального питания

- закаливание

Кому же, как не родителям, заниматься закаливанием детей? Закаливание – это тренировка иммунитета кратковременными холодными раздражителями. Такие тренировки были известны ещё нашим предкам, которые могли похвастаться гораздо более высоким иммунитетом, нежели наш или иммунитет наших детей. Секрет такого крепкого здоровья был прост: даже маленькие дети в Древней Руси бегали по снегу босиком, носили «мокроступы» – липовые лапти, в которые вкладывали листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, которые осуществляли своеобразный общеукрепляющий массаж. Кроме того, в таких лаптях можно было даже

ходить по болоту, не опасаясь простуды! Также известно, что древние русичи использовали масло можжевельника для профилактики переохлаждения. Им не уступали и великие полководцы Российской империи: известно, что Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам совершал прогулки босиком, даже в самые сильные морозы, а после – обливался холодной водой.

Конечно, все закаливающие процедуры следует проводить, учитывая возраст и состояние здоровья ребёнка, а также – время года. Начинать следует с щадящих процедур, постепенно используя более интенсивные и увеличивая время проведения процедуры. Важно, что на успешность этих мероприятий влияет и личный пример родителей.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Самый распространённый тип естественного закаливания – прогулки на свежем воздухе. Они необходимы для дошкольников, поскольку растущий организм нуждается в свежем воздухе в два раза интенсивнее, чем взрослый человек. Принятие воздушных ванн повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем. Прогулки на свежем воздухе повышают количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Поэтому очень важно сочетать прогулки на свежем воздухе с физическими нагрузками или подвижными играми. Не бойтесь быть закалёнными, гуляйте на свежем воздухе и будьте здоровы!

Список литературы:

1. Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991

2. Богина Т.Л. Здоровье - прежде всего. // "Дошкольное воспитание", 2004, №4

3.  Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М, Знание.1991

4.  Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М, Просвещение, 1996

**Виллуд Е.В.**

**«Воспитание экологической культуры у дошкольников»**

Одним из важнейших направлений в решении проблемы охраны природы является воспитательная работа с подрастающим поколением. Мы привыкли уносить из леса охапки цветов, ветви хвойных деревьев, грибы, ягоды, различных животных. Нам  надо воспитать такого человека, который удовлетворялся бы возможностью любоваться несорванным цветком, имея потребность не только брать от природы, сколько ей, отдавать, который бы чувствовал свою ответственность за судьбу всего живого на земле. Экологическое воспитание дошкольников в семье складывается из знакомства с видовым составом растений и животных местного края, их взаимосвязями с окружающей средой, чтением книг о природе, организации наблюдений за сезонными изменениями в жизни растений и животных, небольших экспериментов с растениями и животными в различных условиях дома и на даче.

Внимание ребёнка на прогулках желательно обращать на красоту и особенности сезона, увеличение или уменьшение длины дня и ночи, температуру воздуха (тепло, холодно, очень тепло, очень холодно), на характер выпавших осадков (снег зимой и дождь в другие сезоны года). Очень целесообразно показать малышу солнце, луну, звёзды и связанные с ним явления: закат, восход солнца, изменения формы луны. Детям интересно наблюдать грозу, радугу и другие природные явления.

Во время прогулок детей в лес, их знания о деревьях расширяются: деревья узнают по цвету и поверхности коры (белая у берёзы, тёмно-коричневая с глубокими трещинами у дуба, коричневая – у липы, жёлто-серая с трещинами у тополя),  по форме листьев или особенностям хвои. Уже в дошкольном возрасте дети должны знать, что деревья и кустарники ломать нельзя, что им больно, что порченое дерево или кустарник плохо растут. На прогулках в парк или сквер желательно знакомить детей с различными декоративными растениями (цветами), обращать внимание на их цветение, окраску их цветков, запах, некоторые особенности строения цветка. Пусть на каждой прогулке ребёнок узнаёт какое-нибудь новое декоративное растение. Однако при этом дети должны быть строго предупреждены, что в сквере, парке ничего рвать нельзя.

Каждый должен знать, что массовый сбор цветков в букеты, подобные веникам, - браконьерство! Однако пройти мимо красивого, тем более первоцветущего растения с ребёнком все-таки трудно. Поэтому детям нужно показать растение, назвать его, полюбоваться его красотой в естественных условиях, рассмотреть его.

Безусловно, часть работы по экологическому образованию и воспитанию в семье проходит на примерах сельскохозяйственных работ. Бывая с детьми на даче, желательно показывать им какие у сельскохозяйственных растений  листья, стебли, цветки, какие плоды даёт то или иное растение, каким образом их собирают, как ведут уход за растениями, как он влияет на рост и развитие растений, как они развиваются в зависимости от сезонных изменений в природе. Однако пассивным наблюдателем происходящих сельскохозяйственных работ, ребёнок оставаться не должен. Ему нужно давать небольшое задание: посеять семена, посадить, например, несколько кустиков клубники, прополоть грядку. Желательно, чтобы были комнатные растения дома, за которыми ребёнок мог бы ухаживать.

В конце зимы с ребёнком можно разбить на окне небольшой огород: посадить лук, чеснок, укроп. Интересно наблюдать с ребёнком, как распускаются листья на ветках, поставленных в воду зимой. Ветки можно найти на улице после обрезки деревьев или кустарников. Если ребёнок сам посадил растение, он всегда будет бережно относиться к другим растениям и в других условиях.

Родители должны прививать детям привычку бережно относится к природе в целом, к лесу, водоёму. Загрязнение почвы стеклянной и железной тарой, полиэтиленом, выжиганием растительности, рубка здоровых деревьев наносят непоправимый вред природе, оказывают отрицательное воздействие на детей. Родители должны быть примером, образцом поведения в природе. Приучайте детей любить природу и бережно к ней относиться!

Список литературы:

1. Бодракова, Н. И. Экологическое воспитание дошкольников / Бодракова Н. И.// Детский сад от А.до Я. - 2008. - № 6. - С. 104-109.

2. Веревкин, И. Активные формы и методы воспитания экологической культуры дошкольников / Веревкин И., Чиженко Н.// Детский сад от А.до Я. - 2008. - № 6. - С. 101-103.

3. Григорьева, А. И. Формирование экологической культуры дошкольника / Григорьева А. И.// Детский сад от А.до Я. - 2008. - №6. - С. 44-45.