

Консультация педагога-психолога для воспитателей
**«Развитие детской мотивации как необходимый фактор в
формировании ЗОЖ»**

Подготовила: педагог-психолог Кубрак О.В.

При правильном подходе каждого ребенка можно мотивировать на успех, культурное поведение, достижение результата. И немаловажную роль играет мотивация при формировании здорового образа жизни. А педагоги и родители – это первые люди для создания этой мотивации. Они являются примером и авторитетом для ребенка, ведь любое действие под гнетом наказания является всего лишь страхом или желанием угодить взрослым. Правильная мотивация, сформированная положительная установка позволит ребенку в будущем самостоятельно контролировать себя, а также делать необходимые вещи, без которых нельзя обойтись.

Но необходимо понять какая существует мотивация для того, чтобы решение вопросов формирования ЗОЖ стало более эффективным.

Виды детской мотивации:

Внешняя - факторы, которые легко применимы в жизни – поощрение подарком, долгожданное путешествие, отсутствие наказаний со стороны родителей

Внутренняя - развитие собственной самооценки. Это могут быть успехи в учебе, спортивные достижения, развитие талантов, способностей, желание развиваться, становиться лучше

При этом, если применять только внешние факторы мотивации, то можно вырастить избалованного, меркантильного человека. Выбирать этот путь родителям легче, но не всегда правильно.

Несомненно, большая часть установок положительна и способствует благоприятному развитию личности ребёнка. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребёнку сохранить себя. Но в отличие от взрослого человека, ребёнок не владеет психологическими защитными механизмами, т.е. защититься от негативной установки он пока не может, поэтому просто принимает ее на себя. Повесил на себя этот «ярлычок» и следует ему. Оружием против негативной установки может стать только позитивная установка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и педагогов.

Постарайтесь сделать так, чтобы негативных установок было очень мало, научитесь переделывать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя.

Ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Итак, рассмотрим основные способы детской мотивации:

- ❖ похвала, одобрение, показательная гордость;
- ❖ привитие интереса к занятиям спортом и правильному здоровьесберегающему поведению;
- ❖ повышение самооценки, через веру в него и всестороннюю поддержку при формировании навыков ЗОЖ;
- ❖ выстраивание четких границ, правил, обязанностей как в ДОО, так и в семье;
- ❖ объяснение всех последствий проделанных поступков; согласованные с родителями способы поощрения вещами, поездками, поступками, совместным досугом;
- ❖ организация помощи родителей ребёнку во всех сферах (питании, спорте, выполнении обязанностей);
- ❖ поддержание сопернического духа.

Чтобы ребенок «горел» определенным делом, важно не наделать ошибок в мотивации, тех установках, которые вы даете ребенку. Многие педагоги не рассчитывают реальные силы детей, переоценивают их, требуют от них больше. Это может сильно влиять на самооценку, создавать серьезные психологические проблемы. Во всем должна быть мера.

Беседами, проектами, мультфильмами о здоровом образе жизни и соревнованиями привлекать ребенка и его родителей к взаимодействию, таким образом заинтересовывать и мотивировать – вот основные направления работы педагога в формировании мотивации к ЗОЖ у дошкольника и его семьи.