

Консультация для воспитателей
«Формирование осознанного отношения к своему здоровью
дошкольников в условиях ДОУ и семьи»

Подготовила: старший
воспитатель МБДОУ ДС № 9
Степанцева И.Н.

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Для этого нужно научить ребенка сознательно относиться к своему здоровью, чувствовать свою причастность к окружающему миру, осознанию своего места в нем. Дети должны овладеть не только основными культурно-гигиеническими навыками, элементами самоконтроля над своим организмом во время разнообразной деятельности, но и умениями и навыками правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни, сознательно избегать и даже предупреждать их.

Нужно научить ребенка различать недостатки и достоинства (*свои и других людей*). Человеческий организм представляет собой очень сложный механизм взаимодействующих между собой систем и органов. При помощи органов человек воспринимает окружающий мир. И они взаимосвязаны друг

с другом. Поэтому важно научить ребенка соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья уже с дошкольного возраста.

Начать нужно с ознакомления детей с элементарными представлениями об организме, сведениями по анатомии и физиологии человека, с правилами здорового питания, с гигиеной тела, как правильно пользоваться опасными предметами, как вести себя с незнакомыми людьми.

Нужно большинство занятий по соответствующим темам проводить в форме игры, с присутствием сказочных героев, с сюрпризными моментами.

Например, на занятиях можно использовать сюжет сказки К. Чуковского «*Доктор Айболит*». К детям – «*айболитам*» приходят больные звери, а они оказывают им первую помощь: обрабатывают раны, лечат зубы, лечат от кашля, оказывают первую помощь при перегреве на солнце и т. д. Или: дети помогают Буратино правильно выбрать щетку для зубов, объясняют ему, для чего нужно чистить зубы. Сказочные гости на занятиях заставляют ребенка оценить значимость своих знаний. Каждый ребенок старается научить того или иного сказочного персонажа, это доставляет им большую радость, удовольствие от того что они многое умеют и знают.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется также использовать:

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма и специальные игровые задания, такие, к примеру, как «*Собери человека*». Детям раздают силуэты человечков и силуэты частей скелета (*грудная клетка, черепная коробка, позвоночный столб, кости таза*). Их нужно правильно расположить. После этого педагог рассказывает детям, для чего нужны: грудная клетка (если бы ее не было, при падении на пол человек мог бы травмировать сердце или легкие, что потребовало бы долгого лечения), черепная коробка (нужна, чтобы беречь и защищать мозг), кости таза (*защищают органы, которые расположены в животе*). Поэтому, чтобы вырасти здоровыми, красивыми и сильными, необходимо следить за своим здоровьем и беречь его.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию. Можно подобрать пальчиковую гимнастику в соответствии с темой и проводить на занятиях ОБЖ И ЗОЖ.

Знания о здоровом образе жизни следует давать в стихотворной, легкой для запоминания форме (например, «*Раны надо мазать йодом, а бутерброды – маслом с медом*»).

При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение.

Важную роль в решении вопроса сознательного отношения детей к своему здоровью играет семья, которая совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ.

Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Семья создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Эффективность формирования знаний о ЗОЖ и сознательного отношения к своему здоровью у детей в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые педагог использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей дошкольников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.