

# Отношение ребенка к своему здоровью на разных возрастных этапах психического развития



# Здоровье закладывается с детства

- Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.



# Отношение малышей к своему здоровью- фундамент их будущего здоровья

- Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.



## В среднем дошкольном возрасте

- у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженное)



## В старшем дошкольном возрасте

- благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий "здоровый", как большой, хороший (вот здорово!) и "здоровый", как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия ("нельзя есть грязные фрукты", "нельзя брать еду грязными руками" и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие "здоровье" с выполнением правил гигиены.



## От чего же зависит здоровье

- Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.



## Привычка к здоровому образу жизни —

- это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.



# Выделяется несколько компонентов здоровья

- Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.



- Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу



- Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму, а особенно ЗДОРОВЬЮ.



# Здоровый образ жизни —

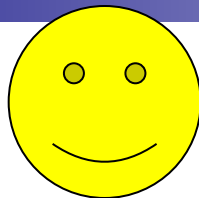
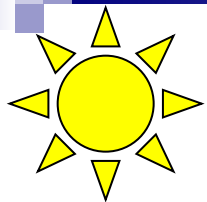
- это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.



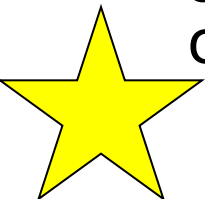
# Особое внимание следует уделять следующим **компонентам ЗОЖ**:

- Занятия физкультурой, прогулки
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе саму!"





- При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется.
- Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.
- В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции создателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.





Спасибо за внимание!

