

**Развитие осознанного
отношения к своему
здоровью у детей
дошкольного возраста**

**потерять – значит потерять все,
без него нет свободы, нет независимости, человек
становится рабом
окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое
благо,
а между тем удержать его так трудно.
В. Вересаев.**



Немного статистики:

- Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.
- Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу здоровыми. Среди детей 85 – 90% отстают в обучении не из-за лени или недоразвития, а вследствие состояния здоровья

Наши воспитанники в скором будущем должны идти в школу.

Но только здоровый ребенок может охватить тот объем знаний, который дают в школе. Поэтому необходимо проводить с дошкольниками работу по формированию

осознанного отношения к своему здоровью, как систему мероприятий. У детей формируются представления об организме человека, умения по уходу за своим организмом, они приобретают знания правил бережного отношения к своему здоровью. Дети стремятся к физическому совершенству, хотят быть красивыми, стройными, здоровыми. Это в свою очередь ведет к успешной адаптации детей в школе.





Заботясь об укреплении здоровья детей необходимо поставить перед собой **цель:** развивать осознанное отношение к своему здоровью через самопознание.

Для реализации этой цели важно определить следующие **задачи:**

- Сформировать у детей элементарные знания о своем организме.
- Способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию самого себя.
- Воспитывать потребность на доступном уровне заботиться о своем здоровье.



Ознакомление детей с организмом ни в коей мере не предполагает изучение курса анатомии и физиологии человека. Главная задача – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению, функционированию и научить детей помогать себе, бережно относиться к своему организму. Конечно, обойтись без первичных знаний анатомии и физиологии человека нельзя. Но как донести их до детей?



Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниями следующие приемы:

- Отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находят отгадку на картинке.
- Стихотворения, раскрывающие назначение органа или значимость физических упражнений для здоровья человека.
- Беседы – рассуждения: «Зачем нужен этот орган?». С помощью взрослого ребята находят ответы на вопросы, как функционирует орган, как он устроен, какова его особенность.



- Разбор правил поведения, раскрывающих способы бережного отношения к своим органам и частям тела.
- Освоение практических действий по оказанию первой помощи.
- Использование в работе дидактических, подвижных игр, игровых упражнений, опытов. Например, при помощи упражнений ребенок может почувствовать и определить, как бьется сердце в состоянии покоя, и как оно бьется после физической нагрузки.

- Учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты. (С помощью легких можно вдохнуть и выдохнуть воздух, увидев пузырьки на поверхности воды).

Дидактические игры развивают познавательные интересы у детей. Ребята могут подолгу рассматривать картинки с изображением жизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы.

Опыт показывает, что дети легче сначала воспринимают материал об органах чувств – они их видят, могут проверить их функцию. Например, «Послушайте улицу. Какой орган помогает вам в этом? А могут ли слушать животные? Есть ли у них уши?» или «Определите по запаху знакомые травы. Без какого органа мы не смогли бы это сделать?» или «Узнай на ощупь предмет, находящийся в чудесном мешочке и опиши его. Какой орган помог тебе в этом? Назови цвет предмета. Почему невозможно это сделать?» и др.

После того как дети познакомятся с органами чувств можно начать работу по ознакомлению с внутренними органами и системами человека. В большей степени эта работа проводится в подготовительной группе, так как только в этом возрасте у детей хорошо развито образное и абстрактно – логическое мышление.

Также хорошо использовать в этой работе книги и энциклопедии об организме человека, а также игры, проблемные ситуации, тренинги, на которых дети могут не только рассуждать по проблеме, но и свои знания применять на практике.

В конечном итоге у детей сформируются представления о своем организме, познавательные и практические умения, они будут проявлять устойчивый познавательный интерес к своему здоровью, поймут значимость физических упражнений, смогут решать проблемные ситуации, связанные со здоровьем, оказывать элементарную помощь в случае получения легких травм.

Но начинать беседы о здоровом образе жизни, конечно, нужно с самого раннего возраста. Начинать

надо с простых гигиенических навыков.

Необходимо сформировать привычку!

Человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.



Здоровье

телесное
(физическое)

душевное
(психическое)

социальное
(нравственное)

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ
РЕБЕНОК**



Рекомендации для родителей и педагогов:

- помните, что ваше собственное отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к своему здоровью;
- формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек;
- инструктору по физической культуре необходимо привлекать воспитателей групп, чтобы они в дальнейшем могли ставить аналогичные проблемные ситуации с детьми во время прогулок, при проведении занятий по ознакомлению с окружающим миром и ОБЖ;
- целесообразно использовать различные формы работы с родителями (круглые столы, семинары-практикумы, оформление уголка, открытые занятия) с приглашением для консультаций различных специалистов;
- формируйте у ребенка положительное отношение к своему физическому «я»;
- адекватный контроль, разумные требования в сочетании с эмоциональным принятием и демократическим стилем общения способствует адекватному отношению ребенка к своему здоровью;
- стремитесь к творческому подходу педагогов и родителей, проявляйте готовность к решению возникших вопросов детей, сотрудничеству.

