

«Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста»



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.

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

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.

Педагогам дошкольных учреждений необходимо работать в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является – семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

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. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

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. Все, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни.

Формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных задач при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.

Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

В детском саду воспитатели должны приучать воспитанников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач:

-занятия,

-игры - занятия,

-изобразительная деятельность,

-прогулки,

-гигиенические процедуры,

-закаливающие мероприятия,

- игры,

- спортивные мероприятия,

-праздники,

-беседы,

-чтение литературы,

-использование эмоционально- привлекательных форм.

Обучение организуют не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие воспитанников на решения по этой проблеме. Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители.