

Горелова Марина Германовна

воспитатель

МАДОУ «ЦРР – Д/С №387»

г. Казань, Республика Татарстан

КАК СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: цель данной статьи – помочь педагогам и родителям сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью, а также способствовать развитию умений и навыков, которые позволят детям успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Автор полагает, что долг каждого воспитателя, долг родителей и педагогов заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Ключевые слова: здоровье, гигиена, физиология, вирусы, организм, анатомия, кариес, инфекционные болезни, микробы, бактерии, бациллы, бактерии.

В настоящее время воспитатели и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. С моей точки зрения, самым важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Но как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Взрослые, занимаясь с ребёнком, должны непременно детям помочь. И поэтому главная задача педагогов и родителей – не вложить в голову ребёнка сумму знаний и правил, а помочь ему задуматься о своём здоровье. И если это действительно произойдёт, если ребёнок проявит активность в отношении своего здоровья, то, следовательно, с поставленной задачей мы справились. Но прежде чем это произойдёт, необходима упорная работа взрослых, их терпение, выдержка, а также огромное желание вырастить каждого ребёнка здоровым.

Здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде,

плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму и т. д. *Педагоги* знакомят детей с тем, как устроены тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказывают об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека (опорно-двигательной, мышечной, пищеварительной, выделительной, кровообращении, дыхании, нервной системе, органах чувств).

Во время проведения режимных моментов важно обратить внимание ребенка на его самочувствие, внутренние ощущения, свидетельствующие, например, о чувстве голода, жажды, усталости и т. д. и рассказать о способах устранения дискомфорта (пообедать, попить воды, прилечь отдохнуть).

По традиции педагоги используют различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. В соответствии с новыми тенденциями в работе дошкольных учреждений организуются спортивные секции, клубы, проводится обучение детей плаванию. Эти новые формы работы необходимы для формирования у детей правил безопасного поведения и для здорового образа жизни. Занятия физкультурой и спортом не должны быть принудительными и однообразными, важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения музыкальное сопровождение. Движения в образе (прыгаем как зайчики, Убыстряем темп: за деревом показалась лисичка и т. п.), красочные атрибуты (цветы, ленты, обручи и др.), обращая внимание детей на красоту и совершенство человеческого тела, удовольствие от движения.

Необходимо формировать у детей навыки личной гигиены. Рассказывая об устройстве и работе организма, педагог обращает внимание детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу,

ухода за ним. Дети должны научиться мыть руки, чистить зубы, причесываться и т. п. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Объясняя ребенку, для чего нужно чистить зубы, можно рассказать о мельчайших микроорганизмах, не видимых глазом, – микробах, которые являются возбудителями болезней. Если в зубе образовалась дырочка (кариес) или пища попала в щель между зубами – это готовый «домик» для микробов. Вот почему необходимо чистить зубы утром и вечером. Полезно также с помощью лупы или микроскопа посмотреть на то, какое множество самых различных бактерий «живет» на руках, прячется под ногтями. Тогда ребенок никогда не будет забывать мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти.

Детям сообщают элементарные сведения об инфекционных болезнях, рассказывают об их возбудителях: микробах, вирусах, бактериях.

Итак, долг каждого воспитателя, долг родителей и педагогов заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Список литературы

1. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5–8 лет / Л.Ф. Тихомирова. – Академия развития, 2002.
2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века / Сост.: Ю.Е. Антонов, М.И. Кузнецова. – 2008.
3. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина. – 2004.
4. Комарова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: Методическое пособие / Л.В. Комарова. – 1980.
5. Антипьева И.Н. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/05/21/formiruem-u-detey-pravilnoe-otnoshenie-k-svoemu-zdorovyu>