

Консультация на тему «Здоровый образ жизни»

Воспитатель группы

«Радуга»

Майнакова Ю.В.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. В детстве человек осуществляет более напряженную и сложную, чем взрослый, работу по самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Таким образом, можно выделить главные составляющие ЗОЖ:

1. Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).
2. Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.
3. Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
4. Формирование культуры питания.

5. Регулярная физическая активность, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.

6. Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ. 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». 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. В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («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. В этом же возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как собственно и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. Они интуитивно, начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также в не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Отношение к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у ребенка навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в данном направлении даёт хорошие результаты, если использовать следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно—ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры - тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

Но не стоит забывать о роли родителей в воспитании ЗОЖ. Они являются образцом поведения. Сотрудничество - самая приемлемая форма взаимодействия родителей и коллектива ДОУ. Должна вестись непрерывная работа со всех сторон: родитель-ребенок-воспитатель. Тогда возможность воспитать здоровых детей будет на много выше.