

Формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

Народная мудрость гласит: "Здоровье - всему голова". Трудно с этим не согласиться. Здоровье бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Мы рождены ,чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье сберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

К ним относятся: 1.Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия ,проблемно-игровые, коммуникативные игры ,образовательная деятельность здоровьесбережение.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии. И тут возникает такой вопрос: «А может ли сам ребенок заботиться о своем здоровье?»

Все родители стараются сделать всё, чтобы их ребенок рос здоровым. Но их усилия достигнут результата лишь при одном условии: если к этому же будет стремиться и сам ребенок, если он, поняв, как важно быть здоровым, станет ежедневно заботиться о своем собственном здоровье.

Возможно ли это? Достижимо ли? Да, вполне возможно и достижимо. Только для этого он должен узнать, как устроен человеческий организм, от чего зависит нормальная слаженная работа всех его органов, что может ему повредить, что помочь, главное же, что и как нужно делать, чтобы не испортить, а укрепить свое здоровье.

В состоянии ли ребенок эти знания и умения усвоить, т. е. сделать своим, лично значимым именно для него достоянием? И на этот вопрос мы, работники дошкольного образования , отвечаем утвердительно. Дошкольный возраст - сенситивный период для воспитания и формирования потребности в здоровом образе жизни. Возраст - когда закладываются основы характера, отношения к окружающей жизни и к самому себе. Ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, но и его самого нужно приучать заботиться о своем здоровье. Нужно лишь отобрать необходимую ребенку информацию и преподнести ее в интересной и доступной для его понимания форме. Как это сделать?

Читаем с ним иллюстрированные детские книги , статьи из детских энциклопедий. Подобных изданий сейчас много на книжном рынке.

Рассказываем ребенку о том, что надо делать, чтобы помочь своему организму работать четко и слаженно, как часы, от чего может пострадать слух, ухудшиться зрение, как можно избежать болезней и т. д. Для этого не нужно специального времени, подходящий случай всегда найдется. Ребенок не по погоде оделся, собираясь гулять; предпочитает есть только сладости; любит понежиться в постели; не моет руки перед едой; сидит, согнувшись за столом, — эти и подобные ситуации могут стать темой для обсуждения. Спрашиваем: почему так не стоит делать? Почему этого «не любит» желудок? Почему эта привычка вредна для организма? Пусть ребенок попытается оценить свои действия и спрогнозировать их последствия. А потом предлагаем ему представить себя в роли доктора. Какие бы советы он дал и почему им надо следовать.

Друзья нашего здоровья - это солнце, воздух и вода, это главные факторы помогающие сохранить и укрепить здоровье, надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т. е. сделать его устойчивым против болезней.

Очень важно, чтобы ребенок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой.

Очень высокий оздоровительный эффект имеет солнце, которое способствует уничтожению

микробов, повышает сопротивляемость и устойчивость организма против болезней, закаляет. Недаром известный русский хирург, анатом и педагог Н.И. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает Солнце, там часто бывает врач». Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить легкий головной убор, причем лучше светлый. Что ребенок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Самое доступное средство закаливания летом — купание в море, реке, озере.

Еще один друг здоровья — свежий воздух.

Свежий воздух, как вода и солнце, — средство закаливания. Ребенок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подбираем комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребенку хочется двигаться, скакать, резвиться, в этом педагог является хорошим партнером для ребенка, который не только получает массу положительных эмоций, но и учится преодолевать конфликтные ситуации, управляет своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими детьми. Все это — условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым.

В повседневной деятельности, учим ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память».

Ребенок должен знать о тех болезнях, виновником которых может стать он сам, и о том, как предупредить эти болезни, т. е. сохранить здоровье.

Например, мы рассказываем ребенку об устройстве его организма, правилах личной гигиены. Но важно не просто знать, а применять эти знания в жизни. Ребенок должен сознательно относиться к выполнению правил личной гигиены и знать, что его ждет, если он не будет соблюдать эти правила.

Многие расстройства желудочно-кишечного тракта (боли в животе, тошнота, понос) называют болезнями «грязных рук».

Почему? На этот вопрос малыш может ответить самостоятельно, установив связь между неправильным поведением и болезнью, т. е. между причиной и следствием. Проверьте знания ребенка, предложив ему игру-тест «Как я поступаю?». Каждый ответ (да, нет) оценивается одним баллом.

1. Я забываю мыть руки перед едой.
2. Я ем фрукты и овощи немывтыми.
3. Я ем слишком быстро.
4. Я плохо пережевываю пищу.
5. Я ем слишком много, переедаю.
6. Я люблю чипсы и ем их часто.
7. Я грызу ногти на руках.
8. Я ем много сладостей.

Суммировав баллы (установив, каких ответов больше), ребенок должен сам сделать вывод: может ли у него заболеть живот и отчего.

Такие же тесты можно предложить о других факторах здоровья — закаливании, занятиях физкультурой, условиях сохранения хорошего зрения, слуха и т. д.

Стараемся разъяснить ребенку, почему не нужно покупать на улице и на рынке конфеты-леденцы, пирожки и другую заманчивую еду, приготовленную кустарным способом или не подлежащую долгому хранению.

Ребенка нужно как можно раньше познакомить с опасными для жизни ядовитыми ягодами и грибами:

поганками, мухоморами, ложными опятами, показываем, как они выглядят (по рисункам в книгах или в природных условиях). Это тоже лучше делать в игре, побуждая ребенка размышлять, делать выводы из специально создаваемой проблемной ситуации.

Очень важно объяснить ребенку, что многие микробы (мельчайшие живые организмы) передаются воздушно-капельным путем. В результате возникают болезни дыхательной системы: ангина (сильное воспаление небных миндалин), бронхит (воспаление бронхов), грипп (повышение температуры, слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота, поражение слизистой оболочки дыхательных путей).

Учим ребенка пользоваться маской (марлевой повязкой) или носовым платком, если он сам заболел или рядом находится больной человек, который чихает и кашляет. Объясняем, почему нельзя есть из одной посуды с больным человеком, брать у него из рук еду, есть одно яблоко и т. д.

Рассказываем ребенку, если он заболеет, как нужно себя вести. Он будет стремиться выполнять все предписания врача, когда поймет их смысл и назначение. Учим ребенка контролировать свое поведение и после болезни, чтобы удостовериться, что он здоров. Спрашиваем о его ощущениях, объясняем, почему надо избегать резких охлаждений, не прыгать, не бегать: организму после болезни (грипп в тяжелой форме, длительная ангина, бронхит, пневмония и т. д.) необходимо восстановиться.

Нередко у детей возникают головные боли, вызванные внешними, вполне устранимыми причинами. Назовем эти причины.

Во-первых, нарушение режима дня, в результате чего наступает утомление.

Что делать: создать такие условия, чтобы ребенок вовремя гулял, ел, ложился спать, не сидел часами перед телевизором или за компьютером.

Во-вторых, нарушение порядка чередования труда и отдыха, что тоже приводит к утомлению.

Что делать: правильно организовать занятия, обеспечить активный отдых (физкультминутки, прогулки).

В-третьих, недостаточная двигательная активность, ослабляющая организм и снижающая его работоспособность.

В работе с родителями, предлагаем пользоваться советами и рекомендациями:

Совет 1. Активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научить ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучить ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогать ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

Совет 5. Научить ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывать у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помнить, что в движении — жизнь. Заниматься вместе с ребенком спортом, больше гулять, играть на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Следить за правильным питанием ребенка и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научить ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомить ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учить его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читать научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Дети показывают хорошие результаты развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, а также достаточный уровень развития основных движений.