

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар

«Детский сад комбинированного вида № 163»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:

«Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни или как привить
привычку быть здоровым»

Воспитатель

Лещенко Ольга Ивановна

г.Краснодар

Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обуславливается на 50% - образом жизни.

Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослом возрасте.

К сожалению, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

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

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих. Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.

- Закаливание организма.

- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

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 учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Родители ребенка старшего дошкольного возраста должны:

1. Формировать у ребенка положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?).

2. Учить рассказывать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказывать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Учить называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения..

4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

5. Объяснять, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

6. Учить основным правилам безопасности поведения на улице и в помещениях.

7. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, в сила.

8. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

9. Научить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Семья — это крепость, в которой ребенок должен чувствовать себя защищенным, здоровым и счастливым. Здоровье - это важная ценность, и ребенок с помощью родителей должен это осознать, ибо каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление здоровья.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и хорошего настроения .

2. Домашний режим — это важная составная, позволяющая сохранять высокий уровень работоспособности, исключить переутомление. Соблюдайте режим дня дома

3. Знание правил личной гигиены, гигиены помещения и одежды.

4. Воспитывайте умение взаимодействовать с окружающей средой, понимание .при каких условиях на улице, в парке, на детской площадке ребенок будет в безопасности и его здоровью ничего не будет угрожать.

5. Соблюдайте культуру питания! Ешьте больше овощей и фруктов! Расскажите детям о витаминах, в каких продуктах они находятся и для чего они нужны! Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства!

6. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду!

7. Движение - это жизнь! Физкультура, спорт и гимнастика по утрам - обязательные составляющие ЗОЖ.

8. Знайте основные части тела и внутренние органы, их роль в жизнедеятельности организма.

9. Здоровье зависит от условий жизни в семье, грамотности родителей при соблюдении правил ЗОЖ. Любите своего ребенка — он ваш.. Уважайте членов своей семьи - они ваши попутчики. Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз в день!!!

10. Помните: лучше умная книга , чем бесцельный просмотр телевизора!