

## Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни

Трудно поспорить с утверждением, что в основе всестороннего развития и успехов человека лежит здоровье. Есть у человека здоровье, он жизнерадостный, плодотворно работает, у него хватает сил на саморазвитие, на личную жизнь, карьерный рост. Нет здоровья у человека, он как бы топчется в своем развитии и в социальной жизни на одном и том же месте, постепенно теряя то, что у него было.

Именно для успешного будущего наших детей в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представление о здоровье и здоровом образе жизни.

Опыт многих детских садов и школ показывает, что систематические комплексные мероприятия по приобщению детей к основам здорового образа жизни дают

Что дошкольник должен знать о своем здоровье?

Приступая к знакомству детей с понятием «здоровье», нужно четко представлять себе, что здоровье для дошкольников начинается с познания своего тела и воспитания у них элементарных культурно-гигиенических навыков, а затем охраны своего тела.

Самой главной задачей является не только дать детям знания о здоровье. Наиглавнейшей задачей в дошкольном возрасте было и остается ВОСПИТАТЬ у малышей потребность быть здоровым, научить умению владеть собой и своим телом.

### Ребенок 3–х лет ( вторая младшая группа)

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».

1.Познакомить ребенка с самим собой и детьми из группы.

Это значит, что ребенок должен знать и отвечать на вопрос, как его зовут, сколько ему лет (малыши любят показывать на пальчиках), называть свой пол – мальчик или девочка, через образец взрослого знать свои индивидуальные особенности – цвет волос и глаз, сколько и какие пальчики на руке (для этого используйте потешки) и т.д.

2. Знакомить со своим телом.

Ребенку надо объяснить, что его тело состоит из множества клеточек. Клеточки надо поить чистой водой, кормить полезной пищей и ухаживать за ними. Тело состоит из рук и ног, туловища и головы. На руках и ногах есть пальцы. Все они имеют свое название. На голове есть глаза, уши, рот, нос и волосы. Все они имеют свое назначение.

Расскажите об этом детям. Используйте кукол или любимых игрушек-зверушек. Покажите малышу, что произойдет, если заболит глазик (не видит), заболит ушко (не слышит), заболит носик (не дышит) и т.д.

3.Научить культуре гигиены.

С трехлетнего возраста научите ребенка чистить зубы, выполаскивать рот и горло, причесываться, следить за своим внешним видом.

С трехлетнего возраста учите ребенка пользоваться носовым платком. Им можно вытирать глаза и в него можно сморкаться. Учите ребенка смело и открыто выражать эмоциональные состояния: радость, удивление, страх. Показывайте на своем примере или на примере окружающих эти состояния, называйте их и поощряйте у ребенка проявлению. Помните! Все последующие проблемы возможны из-за «зажимов» именно в этом возрасте.

4.Научить быть осторожным.

Познакомьте малыша с опасными предметами (нож, ножницы, вилка, карандаш, кисточка). И опять на конкретных примерах и любимых игрушках покажите и расскажите, что произойдет с малышом, если он сделает неправильно: ему будет больно, плохо.

### Ребенок 4-5 лет ( средняя группа).

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».

1. Познакомить с собой.

Расскажите ребенку, кто такой человек и чем он отличается от животных. Помогите ребенку увидеть сходства и различия друг друга. Научите ребенка оценивать себя.

2. Познакомить со своим телом.

Ребенок может знать и называть все части тела, знать их назначение.

Взрослые учат ребенка содержать тело в чистоте без напоминания взрослых. (придумайте свои мотивы этого). Вы, конечно, помните, что самые лучшие ваши помощники в этом – любимые

игрушки ребенка. Что будет, если мишка не почистит зубы (флюс –надуется вся щека и будет болеть) или кукла не помоеет ножки (амбре- плохой запах).

### 3. Научить культуре гигиены

Ребенок должен знать и понимать, почему он пользуется ИНДИВИДУАЛЬНЫМ полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. Пришла пора рассказать о микробах. Полезные - есть на всем нашем теле, а опасные - на всех предметах вокруг. Полезные нас защищают, а опасные нас заражают болезнями.

Поэтому дети носят только СВОЮ одежду и обувь, пьют из своего стакана, при чихании и кашле – закрывать нос и рот носовым платком или ладошкой, едят только мытые и чистые фрукты и овощи, сидят на расстоянии 1, 5-2 метра от телевизора, говорят тихим спокойным голосом, рассматривают книги и картинки сидя, а лежа – отдыхают или спят.

Обратите внимание! Ни одного запрета, ни одной частицы НЕ. В этом возрасте, да, наверное, и всегда – запретный плод ох как сладок!

Теперь пришла пора научить ребенка понимать эмоциональные состояния других людей: удовольствие, радость, страх. Лучший пример – родители и любимые игрушки. От чего родители и любимые получают именно такие состояния, показывайте и рассказывайте. Превратите это в замечательную привычку - рассказывать, что вы чувствуете в конкретной ситуации. Знаете, как это пригодится вам и вашим детям в самом ближайшем будущем.

### 4. Учите быть осторожным.

Пришла пора трудиться. Учите ребенка пользоваться опасными предметами: иголками, спицами, граблями, лопатой и расскажите ребенку про правила их хранения (почему иголка дружит с ниткой, почему на грубли наступают дважды...)

Расскажите, почему нельзя забираться на высокие предметы и покажите реальные картинки травмированных детей. Очень красочно опишите те чувства, которые испытал «переломанный» ребенок. Как бы вы не любили животных, научите ребенка НЕ трогать чужих собак и кошек.

Электричество – это наука. Популярно расскажите про розетку, ее пользу и опасность.

Чье лекарство можно пробовать? Можно пробовать только свою микстуру. Это такое табу, которое даже в подростковом возрасте поможет сто раз подумать, прежде чем попробовать.

Летом покажите опасные ягоды, растения, которые нельзя есть.

## Ребенок 5-6 лет (старшая группа)

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».

### 1. Познакомить ребенка с собой.

Пришла пора купить большой красивый альбом или тетрадь и вместе с ребенком оформить-составить паспорт здоровья. В нем могут быть такие странички –фамилия, имя, отчество, возраст, дата рождения, вес, рост, пол, цвет глаз и волос, интересы, любимая и нелюбимая еда, лучшие друзья, любимые игрушки-игры, любимые животные, ярко выраженные поступки (помог бабушке подмести пол, помог папе – держал отвертки, помогла маме- чистила морковь)

### 2. Учите охранять свое тело и здоровье.

К пяти годам ребенок знает и понимает, что существуют разные болезни и симптомы их проявлений. Расскажите ребенку о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как с ней справиться, как предупредить простуду.

Существуют разные способы и ребенок должен знать о них. Первое – одежда. Одеваться надо по погоде, чтобы было не жарко-не холодно.

Простуда любит переохлаждение, мокрые ноги, перегрев.

Простуда боится полезную пищу – лук, чеснок, мед, малиновое варенье, картофель на пару, баню.

Простуда боится закаливания.

Закаливание начинается с рождения ( открытая форточка, хождение босиком, закатывание рукавичков, мытье рук теплой- прохладной водой, летом – хождение босиком, полоскание горлышка...). Вы сами знаете! А учите этому своего ребенка?

Настала пора, рассказать и показать способы оказания первой доврачебной помощи. Ушиб любит холод, поэтому его надо быстро «заморозить» подручными средствами. Царапина любит чистоту, поэтому промыть чистой водой, потом смазать зеленкой или йодом, можно приложить чистый подорожник или чистый носовой платок.

### 3. Учите культуре гигиены.

Повторение – мать учения. Поэтому, закрепляйте те навыки, которые ребенок приобрел ранее.

Предупрежден - значит вооружен. Вооружите ребенка знаниями о том, как себя вести, если в доме или детском саду есть больные гриппом или ангиной. (Что за болезни, как проявляются, для чего нужны средства индивидуальной защиты.)

4. Учите понимать состояния.

Продолжайте ребенка учить понимать свое состояние. Побеседуйте с ребенком о том, что у него есть пять чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Все они важны, проявляются по-разному и имеют разное назначение.

Дети этого возраста готовы к закладке первых кирпичиков в фундаменте нравственного здоровья. Учите детей сочувствовать, определять состояние человека по лицу, по жестам, речи.

5. Учите ребенка быть осторожным.

Вот и пришла пора рассказать ребенку, что такое экстренный случай и как позвать на помощь. Для этого научите ребенка пользоваться телефоном- обращаясь за помощью надо назвать свои фамилию, имя, адрес, номер телефона, рассказать, что именно случилось, где ребенок находится.

Ребенок должен знать, что «болтун - находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

Ребенок 6-7 лет (в детском саду подготовительная к школе группа)

Задачи ознакомления с понятием «здоровье».

1. Учите ребенка знакомиться с собой.

Беседуйте с ребенком о том, что со временем все живые существа меняются внешне, меняются его поступки. За добрые поступки человека уважают, им гордятся.

2. Учите ребенка охранять свое тело и здоровье.

Пришла пора познакомить ребенка с витаминами: что это и для чего они нужны, например,

А - есть в морковке и масле.( полезен для глаз.)

С – есть в смородине, яблоках, луке,.(полезен для всего организма)

В – есть в черном хлебе, бобовых и зерновых ( защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. )

Расскажите ребенку о полезной пище и вкусных продуктах. (может быть, вы станете дегустаторами на некоторое время?)

Научите использовать первые приемы доврачебной помощи:

Укус комара, пчелы – 1 столовая ложка соли на стакан воды и прикладывать к больному месту, растереть свежесрезанной долькой чеснока =супер!

Ушиб – сегодня холод, завтра – тепло.

Замерзшая кожа - нежная и ранимая, не растирать.

4. Учите понимать ребенка его состояния.

А для этого поощряйте рассказывать вам и вы рассказывайте о том, что чувствуете в те или иные моменты. Ребенок может рассказать воспитателю о состоянии своего здоровья.

Учите понимать состояние человека через его изображения (фото, рисунок, пантомима)

5. Учите ребенка быть осторожным.

Ребенок должен знать, что надо делать при пожаре,

Как вести себя на улице,

Как вести себя во дворе,

Как вести себя в лесу.

### Методы и приемы взаимодействия с детьми

Немаловажным фактором в приучении к здоровому образу жизни играют методы и приемы взаимодействия с детьми.

Какие приемы наиболее эффективны в данной работе.

Педагоги и психологи рекомендуют использовать приемы, которые действуют на органы чувств: наглядные, практические, словесные. Словесные методы - беседы, чтение, рассказ, пояснение, поощрение, восхищение - присутствуют в любом другом методе. Слово - помогает детям соотнести и понять, что и как надо сделать.

Большое значение в формировании понятия «здоровье» и здорового образа жизни имеют предметы домашнего обихода, продукты питания. Прекрасно, что ребенок хорошо их знает.

Немаловажно для успеха в этом деле, не столько заранее спланированные и организованные беседы и рассказы о чем-то, сколько от умело использованных, спонтанно возникающих

педагогических ситуациях, в которых дети могут наблюдать, сравнивать, использовать в качестве примера.

Обратите внимание, что все действия взрослые словесно комментируют, обращая внимание на те эмоциональные состояния, которые они вызывают.

- «Какие чистые ручки! Для организма это полезно, а мне и другим людям на тебя приятно смотреть».

Это будет побуждать ребенка сравнивать себя, свое поведение, свои умения, свои состояния с образцом.

У детей в качестве образца может выступать взрослый. Важно то, чем меньше ребенок, тем больше положительных оценок он должен слышать и оценка должна как бы предопределяющей и, конечно, доброжелательной.

-«Сейчас ты умоешься и станешь красивым и здоровым. Мне будет так приятно видеть тебя и твое радостное лицо».

При объяснении новых понятий важно рассказывать и показывать ребенку приемы ухода за своим телом (причесаться, почистить зубы, помыть руки) и организовывать ситуацию, в которой ребенок сможет поупражняться, потрогать, попробовать. Такие упражнения должны быть систематическими, чтобы выработать у ребенка автоматизированный навык, т.е. привычку. Психологи утверждают, что некоторым детям достаточно 5 повторов, а другим 15-17.

Особое место в дошкольном возрасте занимают игры, потому что это та среда, в которой дети развиваются как бы в комфортных условиях и именно игры способствуют развитию положительных эмоций детей.

Эмоциональное воздействие взрослых: образное изложение, яркие примеры, музыкальное сопровождение, чтение стихов, потешек, использование к месту пословиц, поговорок, загадок - всё это помогает ребенку легко и радостно усвоить новые знания и сформировать желательные умения и навыки.

Можно применять один из любимых видов деятельности детей – рисование. Когда ребенок уже знаком с понятием, можно его закрепить с помощью рисования. Можно предложить ребенку следующие темы для рисования:

-Нарисуй себя.

-Нарисуй веселого (грустного) человечка.

-Нарисуй добро (здоровье), как ты его себе представляешь.

-Нарисуй полезную пищу.

-Нарисуй предметы, которые опасны для здоровья.

Большое влияние на воспитание культурно-гигиенических навыков оказывает не только специально организованные занятия, педагогические ситуации, но и окружающая внешняя среда. Самое убедительное объяснение теряет свою воспитательную ценность, если взрослый делает отступления от правил.

Для трехлетних детей важными в воспитательном плане остаются игры-забавы, игры-развлечения, связанные с собственным телом (с пальчиками, с лицом, с конечностями). Дети этого возраста легче воспринимают рассказ взрослого, чем чтение. По времени такие игры занимают не больше 10-15 минут.

Для детей четырехлетнего возраста также важны игровые методы и приемы, по длительности до 15-20 минут.

Для старших дошкольников интересны беседы, рассказы, рассматривание картинок и иллюстраций, рисование, сравнения, дидактические игры. По времени до 30 минут.

