

## **Бережем здоровье с детства**

Одной из важнейших задач педагога дошкольного образования является организация педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

В дошкольном возрасте дети восприимчивы, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек. Воспитатель должен формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, научить жить в гармонии с собой и окружающим миром. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Рядом с педагогом и воспитанниками идут родители, которые помогают детям использовать полученные ими знания и умения в быденной жизни. Для этого необходимо постоянно держать их в курсе того, что изучают дети.

Начиная работу с детьми по формированию привычки к здоровому образу жизни, я ставила перед собой такие задачи:

- содействовать сохранению здоровья каждого ребенка;
- сформировать у детей представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- расширять и разнообразить взаимодействие детского сада и семьи в целях укрепления здоровья детей.

В ходе предварительной работы с детьми я выяснила, что не у всех детей в полной мере сформированы навыки правильного поведения в различных жизненных ситуациях. Чтобы научить воспитанников самих заботиться о здоровье, изменять свое поведение, чтобы сформировать чувство ответственности за свое здоровье, я в своей работе подбираю эффективные формы и методы обучения. Воспитание и обучение провожу преимущественно в игре. В увлекательной наглядно-практической форме я обогащаю представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, предупреждении травматизма.

В старшей группе я познакомила детей с тем, что такое здоровье, как устроено тело человека. Изучать организм мы начали с главного органа человека – сердца. На занятии стояла задача объяснить, для чего человеку необходимо сердце, что случится, если его не

будет. Второй частью занятия были игры, например, «Выбери продукты, полезные для работы сердца». При изучении органов чувств я поставила цель : сформировать у детей первоначальные представления об органах чувств, с помощью которых человек познает мир; сообщить элементарные сведения ; развивать зрительную, слуховую и моторную память, внимание, наблюдательность. Использовала игры:

Конечно же, нельзя не вспомнить о пословицах и поговорках о здоровье: «Сам себе я помогу- я здоровье сберегу», «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «От простой воды и мыла у микробов тают силы» и т.д.

С учетом возрастных особенностей дошкольников в подготовительной группе задания усложняются, расширяется объем знаний. При знакомстве с произведениями художественной литературы мы вспоминаем сказки, в которых герои были очень доверчивы и неосторожны: «Сказка о мертвой царевне...», «Белоснежка и семь гномов», «Приключения Буратино». Дети с удовольствием обыгрывают небольшие произведения, например, «Про девочку, которая плохо кушала». В группе имеется кукольный, настольный деревянный и пальчиковый театр, с помощью которых воспитанники обыгрывают сценки, отражающие здоровый образ жизни.

Беседуя с детьми, я обращаю внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Например, когда кашляешь или чихаешь, надо прикрывать рот и нос платком. Рассказывая о болезнях, учу ребят считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Такие беседы помогают воспитанию гуманного отношения к людям, сочувствия, сопереживания, желания помочь. И в то же время такие беседы помогают ребенку задуматься о необходимости беречь себя, о мерах безопасности дома и на улице. На прогулках я организую с детьми шуточные игры: «Побегай, не сгибая колен», «Великаны и карлики», «Достань веточку на дереве» и т.д. Выполняя эти движения, ребенок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах. Для активизации деятельности воспитанников в подготовительной группе я провожу различные упражнения: «Посмотри и запомни», «Отгадчик», «Я вижу это», «Чудесный мешочек» и др.

Приобщая детей к здоровому образу жизни, объясняю, что вокруг нас очень много лекарственных растений, которые помогают нам быть здоровыми. Рассказываю и показываю, какие из них растут у нас. Играем в игру «Что где растет?». Ведущий называет растение, а ребенок - место, где оно чаще встречается. Предлагаю детям за лето засушить лекарственных растений, а зимой устроить «Фитобар». Осенью я знакоблю ребят со съедобными и несъедобными грибами, так как многие в это время года едят с

родителями в лес собирать грибы. Выясняем, почему мухомор так называется. Этот гриб может «морить мух», значит, он ядовит. При встрече в лесу его нельзя брать в руки. Почему лисички так названы? Чем они похожи на лису? А о чем хочет рассказать подберезовик или подосиновик? Где они растут? Какие бывают опята? В лесу много ягод. Они тоже бывают съедобные и ядовитые. Для закрепления провожу игру «Съедобное – несъедобное».

В подготовительной группе дети уже могут проводить самоанализ здоровья. Например:

1. Какое настроение чаще всего бывает у вас в детском саду? (весело-грустно, интересно-не интересно, устаю- не устаю и т.д.)

2. Что надо делать, чтобы укрепить свое сердце? (закаляться, заниматься спортом, больше есть овощей и фруктов и т.д.)

3. Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких? (старюсь не огорчать, помогать по дому, никак не забочусь, иногда наношу вред их здоровью и т.д.)

В свободное от занятий время рассматриваем с детьми различные ситуации, например:

- если я один дома;
- если я не хочу болеть;
- если мне предлагают сигарету или спиртное;
- если в дверь звонит незнакомец и т.д.

Состояние здоровья ребенка во многом зависит от типа его поведения, который в основном формируется в семье, поэтому роль семьи при формировании здорового образа жизни очень велика. Ни один навык ЗОЖ невозможно полностью сформировать без активной поддержки семьи. Нельзя воспитать словами, без личного примера: говорить о добре, добрых поступках и в то же время быть сердитым и раздраженным; говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу. Для этого необходимо проводить с родителями консультации, беседы, родительские собрания. Можно предложить родителям следующие темы для обсуждения: «Режим дня», «Как воспитать ребенка здоровым», «Предупреждение вредных привычек», «Профилактика простудных заболеваний», «Основные виды детского травматизма» и др. Я выставляю папки-передвижки по теме, которая изучается в данный момент; на собрания приглашаю психолога, медицинскую сестру. Провожу консультации для родителей:

- здоровье - главная ценность человеческой жизни;
- ребенок в алкогольной семье;
- профилактика наркомании среди школьников и др.

Провела анкетирование среди родителей:

1. Беседуете ли вы с ребенком о личной гигиене?
2. Обращаете ли вы внимание детей на опасные ситуации, которые могут подстеречь ребенка?
3. Рассказываете ли ребенку о вреде алкоголя и курения?
4. Интересуетесь ли вы, с кем дружит ваш ребенок?
5. Занимаетесь ли дома закаливанием ребенка?
6. Сколько времени проводит ребенок у телевизора или компьютера?
7. Чем занимаетесь с ребенком в свободное время?

Если родители и детский сад будут взаимодействовать, то мы сохраним молодое поколение здоровым.