



**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У
РЕБЕНКА
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ
(КОНСУЛЬТАЦИЯ)**



**Ступакова В.И., старший воспитатель ГБОУ № 85
Приморского района**



Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка.

Именно в детском саду мы должны помочь ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

ЧТОБЫ АКТИВНО ВЛИЯТЬ НА ПОЗИЦИЮ РЕБЕНКА ПО ОТНОШЕНИЮ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ, НАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ЧТО САМ ТЕРМИН «ЗДОРОВЬЕ» ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕОДНОЗНАЧНО.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ФОРМИРУЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ (*ПРИРОДНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ*) И ВНУТРЕННИХ (*НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ, ПОЛ, ВОЗРАСТ*) ФАКТОРОВ.

ВЫДЕЛЯЕТСЯ НЕСКОЛЬКО КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ:

***СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** –

ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, ОСНОВУ КОТОРОГО СОСТАВЛЯЕТ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.

***ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - *УРОВЕНЬ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.*

***ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** - *СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ СФЕРЫ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ ОБЩЕГО ДУШЕВНОГО КОМФОРТА.*

***НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**, *ОСНОВУ КОТОРОГО ОПРЕДЕЛЯЕТ СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ, УСТАНОВОК И МОТИВОВ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ*

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

ЧТОБЫ НЕ ЗАДАВИТЬ РЕБЕНКА ПОТОКОМ ПОКА
ЕЩЕ НЕОСОЗНАННОЙ ИНФОРМАЦИИ,
А ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОРАЗМЫШЛЯТЬ,
ПОДУМАТЬ,
ПРИСЛУШАТЬСЯ
К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.



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. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ СЛЕДУЕТ УДЕЛЯТЬ СЛЕДУЮЩИМ КОМПОНЕНТАМ ЗОЖ:

- *ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ПРОГУЛКИ;***
- *РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,***
- *СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;***
- *ДРУЖЕЛЮБНОЕ ОТНОШЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ, РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ СЛУШАТЬ И ГОВОРИТЬ, УМЕНИЯ ОТЛИЧАТЬ ЛОЖЬ ОТ ПРАВДЫ;***
- *БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ, К ПРИРОДЕ;***
- *ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «НЕ ВРЕДИ СЕБЕ САМ;***

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.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут, поэтому никакого отношения к нему у них практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется *представление о здоровье как «не болезни»*. У них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта, 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 опыта отношение к здоровью существенно меняется. Но *дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью*, однако, 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

(холодно, дождь, сквозняк, «нельзя есть мороженое, мочить ноги» и т.д.).

При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья *(как, собственно, и взрослые)*. В этом возрасте дети *(хотя еще интуитивно)* начинают выделять и **психический, и социальный** 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 нем, а также не осознании **опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья**.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, закреплении в повседневной жизни **правил гигиены, соответствующей мотивации для занятий физкультурой,** отношение детей к своему здоровью существенно меняется.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни *(на доступном пониманию детей уровне)* становится основой формирования у детей **потребности в ЗОЖ.**

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу **становление у ребенка позиции создателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.**



Заключение

Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.



**Здоровым
быть
сегодня
модно!**



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**