



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования г. Екатеринбурга
Управление образования Администрации Ленинского района г. Екатеринбурга
МАДОУ детский сад №126

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ***

Здоровье и мы!

Воспитатель:

Тищенко Марина Николаевна

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.

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 (в детском саду 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 (в детском саду – 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 – закрывают 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 грабли 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 (в детском саду 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 рукавчиков, мытье рук теплой- прохладной водой, летом –

★ хождение босиком, полоскание горлышка...). 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 знакомым 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.