Средства сохранения и укрепления здоровья детей в педагогическом процессе образовательной организации.

**Сообщение для педагогов и родителей детей среднего дошкольного возраста на тему «Дошкольники о своем здоровье»**

Уважаемые родители, задумывались ли Вы о том, что думают Ваши дети о своем здоровье, о здоровье родных, близких, о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым и зачем, вообще, нужно это делать.

При опросе детей стало понятно, что быть здоровым – это очень хорошо. Здоровый человек, по мнению детей, может ходить куда хочет, смотреть телевизор, играть, ему все можно кушать и т. д. Давайте подробнее поговорим о представлениях детей о своем теле, о сформировавшихся к этому времени знаниях, умениях культурно – гигиенических навыков, о безопасном поведении по отношению к своему здоровью. В этом возрасте дети выделяют из частей тела голову, туловище, руки и ноги, иногда глаза, рот, уши. Но главным, по их мнению, является голова, так как «в ней мозги». Некоторые дети называют манипуляции, которые они производят с помощью головы, ушей, глаз, рта. Расширяется представление о том, что находится внутри туловища. Ответы детей: сердце, легкие, желудок, кишки, кости, кровь. Таким образом, у детей имеется уже первоначальное представление о своем теле, его частях. Теперь стоит задача о сохранении этих частей тела.

Дети среднего дошкольного возраста отлично демонстрируют знания и умения мытья рук, бережного отношения к зубам и «правилам чистюли». Как правило, они знают и выполняют алгоритм мытья рук, решают задачи подготовки ко сну (нужно проветрить помещение, сходить в туалет, аккуратно сложить свои вещи, надеть пижаму).

Но встречаются трудности. Например, с выполнением утренней зарядки, связанные с недоразвитием физических качеств, несобранностью. Встречаются трудности с правильной организацией и приемом пищи: неправильная осанка за столом, неправильно держат ложку, вилку, не пользуются салфеткой.

В этом возрасте почти все дети имеют представления о правильном уходе за зубами. Они называют «вредные» и «полезные» продукты для зубов.

В большинстве случаев дети определяют опасные предметы: огонь, электроприборы, колюще-режущие предметы. Большинство детей могут назвать меря предосторожности, а несоблюдение их связывают с нарушением запретов взрослых. Поэтому Вам необходимо обратить внимание на правила безопасного поведения в быту, а не действовать в системе запретов и наказаний. Детям необходимо объяснять «почему так», а не запрещать «потому что…» Этот путь поможет Вашему малышу понять и усвоить на уровне личного смысла правила безопасного поведения. Анализ детских ответов показывает, что необходимость соблюдения мер предосторожности признается большинством дошкольников пятого года жизни, но объяснить, почему они необходимы, многие еще не могут. Поэтому Вам, родители, нужно донести до детей правила в доступной форме и помнить о том, что ребенок не может усвоить их в силу возраста, опыта и доминирования других интересов.

Если говорить о знаниях оказания первой скорой помощи, выяснилось, что большинство имеют представления о манипуляциях при ранениях (промыть, помазать йодом, зеленкой, забинтовать), при пожаре не прятаться, позвонить по телефону « 01». Они даже называют действия, которые будут выполнять самостоятельно («потушить», «пойду в больницу», «позову пожарных»). Но Вам нужно помнить, что в этом возрасте дети обладают противоречивыми знаниями. Они могут путать номер телефона пожарной службы, неадекватно вести себя в опасной ситуации, например, спрятаться при пожаре, терпеть при ожоге и т. д. Поэтому можно сказать о том, что дети хотят оказать элементарную помощь другим и себе, но пока еще не готовы это сделать.

В быту много предметов, которые привлекают внимание детей. Это и утюг, и нож, и электроприборы. Если ребенок имеет высокий уровень представлений о правилах бытовой безопасности, понимает необходимость соблюдения их, то такой ребенок решает проблемные ситуации. Треть детей решает их с помощью осторожных проб, которые сопровождаются словестными пояснениями. Например, «надо тихонько, а можно обжечься», «надо хлеб вот здесь держать, а то можно обрезаться» и т. д. Но для половины детей решение данных ситуаций оказалось путем экспериментирования так, как они столкнулись с ними впервые. Дети допускали ошибки, забывая о правилах безопасности. Типичными трудностями в решении проблем оказались: правильно держать спичку (держат близко или за серную головку), манипулировать утюгом (часто задевали им другую руку), пользоваться ножом (держат близко к острию).

Таким образом, Вы должны знать, что уровень умений безопасного обращения с предметами быта у детей среднего дошкольного возраста невысок, что приводит к травмам и увечиям. Вы должны регулярно, систематично, доступно доносить детям правила безопасного поведения, понимания необходимости их соблюдения дома и в гостях.

Уважаемые педагоги, родители, большинство детей пятого года жизни знают свое имя, фамилию, отчество, имена родителей, дедушек и бабушек. Но большинство не называют или указывают неверно домашний адрес, хотя Вы уверены, что они хорошо владеют этой информацией. Поэтому Вам надо постоянно в игровых, бытовых ситуациях обращать на это внимание для безопасности жизни Вашего малыша.

И еще о чем хотелось бы сказать, так это о совместной детской игровой деятельности. Между детьми часто возникают конфликтные ситуации. Это является причиной детских ссор, что может привести даже к травмам, нанесенным друг другу. Дети еще не умеют договариваться в распределении ролей, игрушек, атрибутов и т. д. В этом возрасте узнаваемыми эмоциями являются радость и горе. Радость – это когда смеются, играют вместе. Горе – это когда ударили, больно, обидел кто-то. Хотя у детей и расширяются понятия о эмоциональной поддержке, о сочувствии, но самостоятельно дети ее не проявляют, только при помощи воспитателя или вместе с ним.

После всего сказанного, хочется сделать вывод о том, что у ребенка среднего дошкольного возраста уровень знаний и представлений о здоровье доминирует над уровнем умений. Свои знания он не использует в самостоятельной деятельности. Вы взрослые, должны это знать, помнить.

**Желаем здоровья Вам и Вашим детям!**