**Что наши дети знают о здоровье? Что наши дети должны знать о своем здоровье?**

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.

По мнению ряда медиков и психологов около 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Следовательно, около 90% детей за 7 лет своей жизни потеряли это самое здоровье и имеют отклонения в своем развитии. Как видим, проблема существует.

Существуют ли эффективные методы и пути решения данной проблемы?

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

Давайте посмотрим на факты. В ряде детских садов было проведено исследование, целью которого было выявить особенности формирования представлений о здоровье у старших дошкольников и влияние осознания детьми вести здоровых образ жизни.

Треть опрошенных детей знает, что такое здоровье. По мнению этой группы детей, здоровье – это когда человек дышит чистым воздухом, пьет чистую воду, ест полезную пищу, много двигается (трудится, работает). Как видно, дети неосознанно выделяют экологический и физиологический факторы здоровья.

Две трети детей не знают, как ответить на этот вопрос. Получается, что в семье и ближайшем окружении не уделяется должного внимания данным вопросам.

Интересно, как дети отвечали на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?». Треть детей считает, что для этого надо пить таблетки и разные лекарства, постоянно растираться, т.е у детей уже сформировано ложное представление об истинном здоровье.

Треть детей знает, что быть здоровым, значит, не простужаться, не чихать, не кашлять, не болеть, тепло одеваться. Через отрицание дети называют симптомы нездоровья, интуитивно понимая, что здоровому человеку это не свойственно.

Треть детей назвали по одному из факторов, влияющих на здоровье. К ним они отнесли занятия спортом, правильное питание, утреннюю зарядку или гимнастику.

На вопрос, «Как дети проводят свободное время?», большинство (три четверти детей) ответили, что любят смотреть телевизор (все передачи). Если в семье есть старшие братья-сестры, то младшие поголовно любят играть в компьютерные игры.

Многие дети знают о пользе витаминов, о пользе фруктов и овощей, но самым лучшим поощрением со стороны родителей считают еду из Макдональдса, кока-коку, чипсы.

1% опрошенных детей знают, что такое закаливание, чем оно полезно для здоровья и в их семьях закаливаются с помощью контрастного душа.

Данные анкетирования родителей показывают, что вопросам укрепления, сохранения здоровья и приобщению детей к здоровому образу жизни в семьях не уделяется должного внимания или вообще не имеет место в приоритете ценностей семей.

Получается, что образовательные учреждения (детские сады и школы) работают в этом направлении, а дома полученные знания не используются, не применяются и не закрепляются. Систематическая работа многих сотрудников детских садов и школ оказывается напрасной, потому что дома в семье этим вопросам вообще не уделяется внимание.

Взрослые люди могут понять, что, во-первых, существуют наследственные заболевания или предрасположенности к развитию этих заболеваний. Например, миопия (близорукость) может быть приостановлена с помощь выполнения простых гигиенических рекомендаций или ежедневного выполнения упражнения для мышц глаз. И так со многими предрасположенностями к заболеваниям.

Во-вторых, именно в дошкольном возрасте надо правильно объяснить ребенку, что такое здоровье и как им можно «управлять».

**Именно в дошкольном возрасте дети навсегда запоминают, что здоровье - это главное богатство человека.**

**Что дошкольник должен знать о своем здоровье?**

Итак, давайте конкретно рассмотрим один из существующих вариантов,

**как знакомить ребенка с понятием «здоровье» в семье.**

**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 или из дома.**

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 малышу. 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 помоет 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 (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 морковку)

**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 справится, 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…). 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 помощь 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,

Как вести себя у воды.

Желаю вам Учиться: У детей мудрости,  У мудрецов молчанию, У стариков неукротимому желанию ЖИТЬ,  У неба плакать, Красоте у осени,  Нежности у рук,  У матерей видеть добро,  У ночи слушать, У падающих листьев танцевать,  У друга принятию,  У уставшего- отдыхать.