Воспитание здорового ребенка.

 Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознающих потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Резервы человеческого организма огромны, но не бесконечны. Поэтому, чрезвычайно важно соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению детского организма.

Зачастую дети травмируются и приобретают различные заболевания из-за незнания элементарных правил и отсутствия представлений о своем организме. Валеологические же знания помогают формировать и сохранять здоровье в конкретных условиях жизнедеятельности.

Посильную помощь в работе мне оказывает программа «Школа здоровья» Г.А.Ворониной. Где предлагается с 2-х летнего возраста заниматься данной проблемой. Программа построена на идеях педагогической валеологии. Она предусматривает воспитание валеологической культуры. Понимание валеологической культуры рассматривается мною как совокупность нескольких компонентов:

 \* Осознанного отношения к здоровью и жизни.

 \* Знаний о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.

 \* Самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасности поведения.

Работа по формирования у детей валеологической культуры представляет собой интегрированный процесс, где используются разнообразные формы и методы: непринужденные беседы, интегрированная непосредственно образовательная деятельность, настольные игры и игровые упражнения, эксперименты и опыты, мини-развлечения, совместные мероприятия с родителями и детьми, подвижные игры и упражнения, информативные беседы с использованием ИКТ. Формы организации всегда разные, зависят от цели и содержания работы: индивидуальные, подгрупповые и фронтальные.

Темы бесед самые разные: гигиена, питание, закаливание, строение отдельных частей тела человека, настроение, движение и здоровье, окружающий мир и опасность для здоровья и многие другие.

Практика обучения показала: на успешность влияют не только содержание материала, но и форма подачи, которая способна вызвать заинтересованность и познавательную активность детей. Поэтому используются сказочные сюжеты, истории. Если возникает интерес к предметам, способствующих формированию полезных привычек, то возникает и желание действовать с ними, а значит заботится о личном здоровье, беречь себя и не подвергать опасностям.

Если у детей отсутствуют образы представлений, включается механическое запоминание, позволяющее удержать в памяти те или иные понятия на определенное время. А главное – механическое, формальное запоминание имеет ограниченные возможности применения знаний. Перенос их аналогичные ситуации производится с трудом, а в нестандартные вообще невозможен.

Чтобы избежать этого, «оживить» беседы или рассказ педагога, «разбираем» их мини-спектаклями. Яркие впечатления остаются надолго в памяти детей.

Например, познавательная беседа «Наши зубки». Рассказав детям о пользе зубной пасты и щетки, не обнаружилось большого желания следовать этим советам. Дети выслушали, не проявив большого интереса. На помощь пришел «мини-спектакль». К детям пришел сказочный герой Зубочискин. Это оживило беседу, у детей появился интерес и желание следовать примеру. Элементы костюм, оценка товарищами поступков, все это вызывает желание быть похожим на героя, способствует запоминанию правильных действий и использованию их в последствии в различных ситуациях. Дети любят не только смотреть сказки, но и слушать их. Не без пользы прошли познавательные беседы, насыщенные художественным словом(стихи, загадки, пословицы).Большой интерес вызвали сказки Т.А. Шорыгиной(книга «Беседы о здоровье»)

Такая организация деятельности способствует усвоению информации. Но, работа достигает своей цели только в том случае, если дети могут сами использовать свои знания. Для этого используются практикумы. В практической деятельности необходимо создать такую обстановку, чтобы ребенок средствами практических действий мог утвердиться в понимании каких-либо валелогических понятий. Это может быть и комплекс закаливающих процедур (НОД «Кто с закалкой дружит-никогда не тужит!») и опыты: «Определи реакцию зрачков на различное освещение», опыт Мариотта - слепое пятно, «Распознай пищу по запаху, вкусу». Знания, полученные в занимательной форме, в форме игры, усваиваются детьми быстрее, прочнее и легче, чем те, которые сопряжены с долгими «бездумными» упражнениями.

Но, воспитание валеологической культуры у дошкольников невозможно без взаимодействия педагогов и родителей. Большое значение имеет положительный пример отца и матери, как образец для подражания. Основной трудностью является то, что «родители должны быть на порядок выше своих детей» (А. С. Палько), тогда только наши усилия окажут положительный результат.

 Автор: Симонова Марина Николаевна