



МБДОУ Подгорненский детский сад «Колокольчик»

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью

Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Воспитателям необходимо знать, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате **взаимодействия** внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Несколько компонентов здоровья

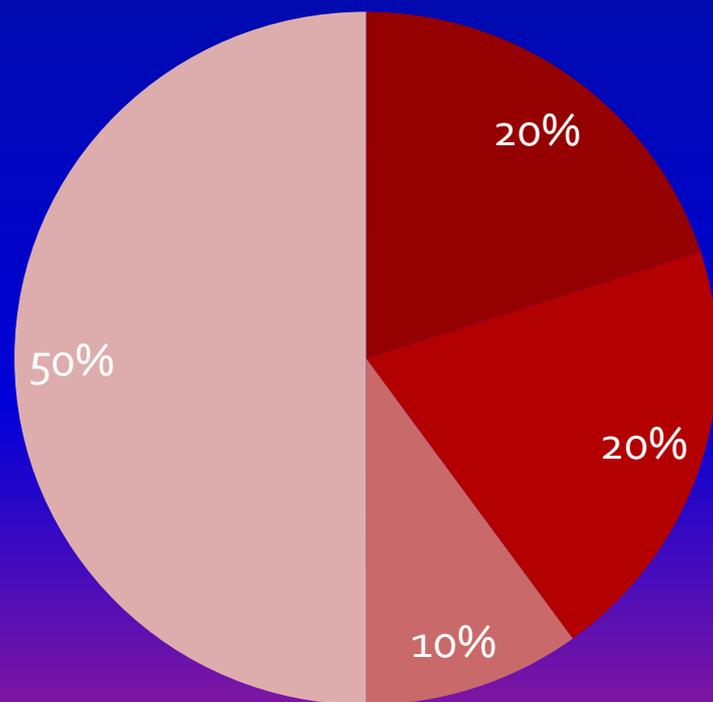
Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

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 определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего зависит здоровье ребенка



- наследственный фактор
- условия окружающей среды
- деятельность системы здравоохранения
- сам человек

Педагогические задачи

- Дать ребенку возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму
- Развить у него самостоятельность и ответственность.
- Дать ему возможность применять полученные знания, умения применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной **гигиены**: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развития умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- Формирование понятия «не вреди сам себе».

Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах

- **Дети младшего дошкольного возраста** понимают, что такое болезнь. Но еще не могут дать здоровью самую элементарную характеристику. Вследствие этого никакого отношения к нему у них не складывается.
- **В среднем дошкольном возрасте** формируется представление о здоровье как «не болезни». 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 старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но в целом отношение к нему у детей остается достаточно пассивным.

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если:

- Определено содержание понятия «здоровый образ жизни»
- Выполняются все правила гигиены, режим, правила поведения
- Воспитательная работа идет непосредственно дома в дошкольном учреждении.
- Поощряется здоровый образ жизни
- Есть правильный стимул