

Консультация на тему:

«Здоровый ребёнок --- счастливый ребёнок»

Подготовили: Букина И.А Куликова В.В

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. В связи с этим значимость реализации образовательной области «Здоровье» для развития личности ребёнка дошкольного возраста и в целом для российского общества, государства обусловлена ценностью здоровья и необходимостью освоения культуры здоровья с самого рождения. Не секрет, что здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни. Здоровый человек бодр, жизнерадостен, активен, живёт полноценной жизнью.

К сожалению статистика неумолима: количество здоровых людей составляет ничтожно малую часть от общего числа населения страны.

Почему же это происходит? Причин много: социальные условия, неблагоприятная экологическая обстановка, качество медицинского обслуживания. Но одна из главных – в самих людях, в их отношении к собственному здоровью. По мнению демографов, забота о собственном здоровье не является ценностью в рамках менталитета существенной части населения России.

Когда же следует начинать учить заботиться о своём здоровье? Фундамент здоровья закладывается в раннем детстве. Вот почему так важно тесное взаимодействие детского сада с семьёй ребёнка. Родители должны стать главными помощниками в формировании у детей ценностей здорового образа жизни, а чтобы они стали заинтересованы в воспитании здорового ребёнка, воспитателям необходимо придерживаться определённых принципов:

--- равенство (педагоги и родители – абсолютно равноправные субъекты воспитательного процесса);

--- диалогичность (умение слушать и слышать друг друга, приходить к общему мнению);

--- единство (педагоги и родители должны придерживаться общих целей и задач, предъявлять единые требования к себе и ребёнку для достижения этих целей);

--- взаимное доверие (между всеми субъектами должны сложиться деловые доброжелательные отношения, основанные на уважении каждого как

личности);

--- совместный поиск и принятие решений (педагоги и родители в ходе дискуссий, суждений за круглым столом находят пути решения той или иной проблемы).

Чтобы ребёнок научился ценить своё здоровье, выполнять правила здорового образа жизни, родители и педагоги должны стать для него образцом для подражания. Взрослые должны помнить о том, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Поэтому им следует предъявлять одинаковые требования и к себе, и к детям, воспитывая у них тем самым ответственное отношение к здоровью.

С чего же следует начинать воспитание здорового ребёнка?

Пожалуй, с самого простого и в то же время самого трудного – соблюдения режима дня.

Выполнение правил гигиены – также важное условие воспитания здорового ребёнка.

Правильное полноценное питание – ещё один важный аспект развития здорового ребёнка. Важно обратить внимание и на режим питания, который должен неукоснительно соблюдаться.

Такая работа даёт положительный результат: уменьшается количество детей с желудочно – кишечными заболеваниями, головными болями.

Нужно сохранять высокую двигательную активность детей. Хорошим помощником в этом служат подвижные игры. Они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно – сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, т.е. укрепляют здоровье.

Говоря о здоровье, следует помнить, что это понятие многокомпонентно. Важно воспитывать не только физически крепкую личность, но и нравственно здоровую, психически уравновешенную, умеющую адаптироваться к условиям современной жизни. В ДОУ необходимо проводить работу, направленную на формирование нравственного, психического, , социального компонентов здоровья.

Воспитание нравственных качеств может вестись по следующим направлениям:

- воспитание добрых отношений внутри группы;
- доброго, уважительного отношения к членам своей семьи;
- уважительного отношения к людям, работающим в детском саду;
- ответственности за своё поведение, умения анализировать свои поступки;
- чуткости, отзывчивости;
- любви к своему краю, гордости за его людей.

Одно из важнейших условий формирования психического здоровья – умение управлять своими эмоциями.

Для формирования социального здоровья детей дошкольного возраста необходимо создать такие условия, при которых бы происходило личностно – творческое развитие и ребёнка, и взрослого на основе сотрудничества. В дошкольном возрасте формированию социального здоровья детей способствуют задания, выполняемые ими в группах, ролевые игры, участие в праздниках.

Воспитание здорового ребёнка – работа непростая, но необходимая.

Следует помнить о том, что она будет проходить успешнее при условии тесного взаимодействия, сотрудничества ДОУ и семьи; если будет вестись целенаправленно, систематически; если ребёнок будет выступать не объектом, а субъектом воспитательного процесса.