

Консультація

Як навчити дітей здоровому способу життя

З давніх-давен відоме гасло “Твоє здоров’я – в твоїх руках”, але щоб навчитися берегти здоров’я, треба знати про самих себе, про стан свого організму. Слово “здоров’я” супроводжує дитину від моменту її народження. Ще навіть не знаючи, що воно означає, три-п’ятирічний малюк каже: “Я здоровий, якщо не хворію”.

Формування, збереження й зміцнення здоров’я дітей та дорослих громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток прямо залежить від здоров’я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей.

У Законі України “Про дошкільну освіту” зазначено, що дошкільний навчальний заклад створює безпечні та нешкідливі умови для розвитку, виховання та навчання дітей; формує в дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки.

Відтак, постає низка питань.

Як ефективніше виконати ці завдання?

З чого почати?

Де дістати необхідну інформацію?

Офіційним джерелом цієї необхідної інформації з проблем організації безпеки життєдіяльності дошкільників є державні документи, науково-педагогічні дослідження, посібники тощо.

Максимальний ефект досягається, якщо навчально-виховна робота ведеться одночасно в трьох напрямках : дитсадок – діти – батьки.

Кожному педагогові відомо, що дитині властива природна потреба в рухах. У руховій діяльності, як самостійній, так і педагогічно керованій, малюк пізнає навколишній світ і самого себе, розвиває своє тіло і пристосовує до умов довкілля. Систематичне проведення різноманітних заходів з фізичної культури забезпечує реалізацію потреби дитини в руховій діяльності.

Освітня робота в ДНЗ повинна плануватися так, щоб рухова активність посідала одне з актуальних місць у вихованні особистості. Адже м’язовий голод для дитини небезпечніший, ніж кисневий чи харчовий – його важче розпізнати, а отже й усунути.

Перед освітніми закладами стоїть завдання зміцнювати здоров'я дітей. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками.

Активний руховий режим – один з основних компонентів здорового способу життя і реалізуватися він має з позицій цілісно-системного підходу до виховання дитини в освітньому закладі: врахування своєрідності адаптивних реакцій розумової і фізичної працездатності дітей та системно-структурних закономірностей, що зумовлюють вибір адекватних форм рухового режиму.

Як зазначив К.Д.Ушинський, дитина стомлюється не внаслідок діяльності, а через її одноманітність та однобічність. Малі форми активного відпочинку на заняттях, (фізкультхвилинка, фізкультпауза) допомагають запобігти розумовій втомі.

Систематична, послідовна й творча робота з організації фізкультхвилинки та фізкультпауз забезпечує достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та системи організму, їхній загальний бадьорий стан; в майбутньому на фоні досягнутого – бажання вести здоровий образ життя.

Батьків та педагогів передусім хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто безрезультатний, позаяк, окрім думок, потрібні реальні дії, щоденна праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я. Найкраще розпочинати цю роботу з раннього віку, щоб виховати здорову дитину, в якій закладені головні природні інстинкти – самозбереження та продовження роду, збереження довкілля.

Батьки та вихователі маємо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та економічно обґрунтовані умови для організації їхньої ігрової, трудової, навчальної та самостійної діяльності.

Ще в дошкільному віці людина засвоює певні знання з гігієни, практичні вміння та навички, які сприяють збереженню, зміцненню та формуванню її здоров'я. Вона знайомиться із загартувальними заходами, вчиться елементарного самостереження, самовивчення та самоаналізу самопочуття, щоб визначити стан власного здоров'я, а можливо, і виявити ознаки хвороби.

Щоб дитина знала, що таке здоров'я і що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров'я і здоров'я інших людей, визначені такі завдання:

- забезпечити дітям здоровий спосіб життя;
- оберігати здоров'я дітей і привчати їх самих до цього;
- розвивати в дошкільнят компетенцію у галузі фізичного “Я”

(власне тіло та його функціонування, живлення, загартування, гігієна, здоров'я і хвороба, безпека).

Отже, головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я.

Дуже важливо сформувати валеологічний світогляді мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть протягом усього свого життя.

Усі обрані засоби мають збагачувати дитину знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я. Головне – правильно дібрати інформацію для подання її дітям: щоб вона була наукова, доступна для сприймання дошкільнятами, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, а також відповідала б вимогам Базового компонента.

Інструктора з фізкультури