

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Алёнушка»

Консультация для родителей

«Развитие осознанного отношения к своему здоровью

у детей дошкольного возраста»

Составила инструктор по физической культуре

Асоева Елена Александровна

2019 г.

Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста

Здоровье детей – богатство нации. Данный тезис является значимым в современном мире, так как состояние детского населения России вызывает большую тревогу общества. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу здоровыми. Среди детей 85 – 90% отстают в обучении не из-за лени или недоразвития, а вследствие состояния здоровья. Ребёнок должен осознать, что он должен познать себя, научиться по-особому, бережно относиться к своему здоровью. А мы, взрослые, должны помочь ребенку познать себя и научить управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Необходимо проводить с дошкольниками работу по формированию осознанного отношения к своему здоровью, как систему мероприятий.

Главная задача – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению, и научить детей помогать себе, бережно относиться к своему организму.

Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниями следующие приемы:

Отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находят отгадку на картинке.

Стихотворения, раскрывающие назначение органа или значимость физических упражнений для здоровья человека.

Беседы – рассуждения: «Зачем нужен этот орган?». С помощью взрослого ребята находят ответы на вопросы, как устроен орган, какова его особенность.

Разбор правил поведения, раскрывающих способы бережного отношения к своим органам и частям тела.

Освоение практических действий по оказанию первой помощи.

Использование в работе дидактических, подвижных игр, игровых упражнений, опытов. Например, при помощи упражнений ребенок может почувствовать и определить, как бьется сердце в состоянии покоя, и как оно бьется после физической нагрузки.

Дети легко воспринимают материал об органах чувств – они их видят, могут проверить их функцию. Например, «Послушайте улицу. Какой орган помогает вам в этом? А могут ли слушать животные? Есть ли у них уши?» или «Определите по запаху знакомые травы. Без какого органа мы не смогли бы это сделать?» или «Узнай на ощупь предмет, находящийся в чудесном мешочке и опиши его. Какой орган помог тебе в этом? Назови цвет предмета. Почему невозможно это сделать?» и др.

Также хорошо использовать в этой работе книги и энциклопедии об организме человека, а также игры, проблемные ситуации, тренинги, на которых дети могут не только рассуждать по проблеме, но и свои знания применять на практике.

В результате у детей сформируются представления о своем организме, они будут проявлять устойчивый познавательный интерес к своему здоровью, поймут

значимость физических упражнений, смогут решать проблемные ситуации, связанные со здоровьем, оказывать элементарную помощь в случае получения легких травм. Дети смогут проявлять самостоятельность, правильно понимать эмоциональные состояния других и при необходимости прийти на помощь. Ребенок будет испытывать чувство удовлетворения от ежедневных физических упражнений и процедур.