

«Что ребенку дошкольного возраста нужно знать о своем здоровье»

Подготовила: Михайлова Н.А

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. Можно ли остановить процесс нездоровья детей, надеясь на медицину? Невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими детьми. Поэтому в настоящее время в нашей стране, как и во многих других странах мира, стала развиваться валеология – наука о сохранении и формировании здоровья. Ее основной принцип – человек должен познать себя, научиться по-особому, бережно относиться к своему здоровью. Особенно это должен осознать ребенок. Ведь от этого во многом зависит его дальнейшая жизнь. А мы, взрослые, должны помочь ребенку познать себя и научить управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Именно в дошкольном возрасте дети навсегда запоминают, что здоровье - это главное богатство человека. Что дошкольник должен знать о своем здоровье?

Итак, давайте конкретно рассмотрим один из существующих вариантов, как знакомить ребенка с понятием «здоровье» в семье.

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье»

1. Познакомить ребенка с самим собой и детьми из группы или из дома.

Это значит, что ребенок должен знать и отвечать на вопрос, как его зовут, сколько ему лет, называть свой пол – мальчик или девочка, через образец взрослого знать свои индивидуальные особенности – цвет волос и глаз, сколько и какие пальчики на руке (для этого используйте потешки) и т.д.

2. Знакомить со своим телом.

Ребенку надо объяснить, что его тело состоит из множества клеточек. Клеточки надо поить чистой водой, кормить полезной пищей и ухаживать за ними. Тело состоит из рук и ног, туловища и головы. На руках и ногах есть пальцы. Все они имеют свое название. На голове есть глаза, уши, рот, нос и волосы. Все они имеют свое назначение.

Расскажите об этом малышу. Используйте кукол или любимых игрушек-зверушек. Покажите малышу, что произойдет, если заболит глазик (не видит), заболит ушко (не слышит), заболит носик (не дышит) и т.д.

3. Научить культуре гигиены.

С трехлетнего возраста научите ребенка чистить зубы, выполаскивать рот и горло, причесываться, следить за своим внешним видом.

С трехлетнего возраста учите ребенка пользоваться носовым платком. Им можно вытирать глаза и в него можно сморкаться. Учите ребенка смело и открыто выражать эмоциональные состояния : радость, удивление, страх. Показывайте на своем примере или на примере окружающих эти состояния,

называйте их и поощряйте у ребенка проявлению. Помните! Все последующие проблемы возможны из-за «зажимов» именно в этом возрасте.

4. Научить быть осторожным.

Познакомьте малыша с опасными предметами (нож, ножницы, вилка, карандаш, кисточка). И опять на конкретных примерах и любимых игрушках покажите и расскажите, что произойдет с малышом, если он сделает неправильно: ему будет больно, плохо.

Ребенок 4-5 лет (в детском саду – средняя группа).

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».

1. Познакомить с собой.

Расскажите ребенку, кто такой человек и чем он отличается от животных. Помогите ребенку увидеть сходства и различия друг друга. Научите ребенка оценивать себя.

2. Познакомить со своим телом.

Ребенок может знать и называть все части тела, знать их назначение.

Взрослые учат ребенка содержать тело в чистоте без напоминания взрослых. (придумайте свои мотивы этого). Вы, конечно, помните, что самые лучшие ваши помощники в этом – любимые игрушки ребенка. Что будет, если мишка не почистит зубы (флюс – надуется вся щека и будет болеть) или кукла не помое ножки (плохой запах).

3. Научить культуре гигиены

Ребенок должен знать и понимать, почему он пользуется ИНДИВИДУАЛЬНЫМ полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. Пришла пора рассказать о микробах. Полезные - есть на всем нашем теле, а опасные - на всех предметах вокруг. Полезные- нас защищают, а опасные нас заражают болезнями.

Поэтому дети носят только СВОЮ одежду и обувь, пьют из своего стакана, при чихании и кашле – закрывать нос и рот носовым платком или ладошкой, едят только мытые и чистые фрукты и овощи, сидят на расстоянии 1, 5-2 метра от телевизора, говорят тихим спокойным голосом, рассматривают книги и картинки сидя, а лежа – отдыхают или спят.

Обратите внимание! Ни одного запрета, ни одной частицы НЕ. В этом возрасте, да наверное, и всегда – запретный плод ох как сладок!

Теперь пришла пора научить ребенка понимать эмоциональные состояния других людей: удовольствие, радость, страх. Лучший пример – родители и любимые игрушки. От чего родители и любимые получают именно такие состояния, показывайте и рассказывайте. Превратите это в замечательную привычку - рассказывать, что вы чувствуете в конкретной ситуации. Знаете, как это пригодится вам и вашим детям в самом ближайшем будущем.

4. Учите быть осторожным.

Пришла пора трудиться. Учите ребенка пользоваться опасными предметами: иголками, спицами, граблями, лопатой и расскажите ребенку про правила их хранения.

Расскажите, почему нельзя забираться на высокие предметы и покажите реальные картинки травмированных детей. Очень красочно опишите те

чувства, которые испытал «переломанный» ребенок. Как бы вы не любили животных, научите ребенка НЕ трогать чужих собак и кошек.

Электричество – это наука. Популярно расскажите про розетку, ее пользу и опасность.

Чье лекарство можно пробовать? Можно пробовать только свою микстуру. Это такое табу, которое даже в подростковом возрасте поможет сто раз подумать, прежде чем попробовать.

Летом покажите опасные ягоды, растения, которые нельзя есть.

Ребенок 5-6 лет (в детском саду старшая группа)

Задачи по ознакомлению с понятием «здоровье».

1. Познакомить ребенка с собой.

Пришла пора купить большой красивый альбом или тетрадь и вместе с ребенком оформить-составить паспорт здоровья. В нем могут быть такие странички – фамилия, имя, отчество, возраст, дата рождения, вес, рост, пол, цвет глаз и волос, интересы, любимая и нелюбимая еда, лучшие друзья, любимые игрушки-игры, любимые животные, ярко выраженные поступки (помог бабушке подмести пол, помог папе – держал отвертки, помогла маме-чистила морковь).

2. Учите охранять свое тело и здоровье.

К пяти годам ребенок знает и понимает, что существуют разные болезни и симптомы их проявлений.

Расскажите ребенку о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как с ней справиться, как предупредить простуду.

Существуют разные способы и ребенок должен знать о них. Первое – одежда. Одеваться надо по погоде, чтобы было не жарко-не холодно.

Простуда любит переохлаждение, мокрые ноги, перегрев. Простуда боится полезную пищу – лук, чеснок, мед, малиновое варенье, картофель на пару, баню. Простуда боится закаливания.

Закаливание начинается с рождения (открытая форточка, хождение босиком, закатывание рукавичков, мытье рук теплой - прохладной водой, летом – хождение босиком, полоскание горлышка...). Вы сами знаете! А учите этому своего ребенка?

Настала пора, рассказать и показать способы оказания первой доврачебной помощи. Ушиб любит холод, поэтому его надо быстро «заморозить» подручными средствами. Царапина любит чистоту, поэтому промыть чистой водой, потом смазать зеленкой или йодом, можно приложить чистый подорожник или чистый носовой платок.

3. Учите культуре гигиены.

Повторение – мать учения. Поэтому, закрепляйте те навыки, которые ребенок приобрел ранее. Предупрежден - значит вооружен. Вооружите ребенка знаниями о том, как себя вести, если в доме или детском саду есть больные гриппом или ангиной. (Что за болезни, как проявляются, для чего нужны средства индивидуальной защиты.)

4. Учите понимать состояния.

Продолжайте ребенка учить понимать свое состояние. Побеседуйте с ребенком о том, что у него есть пять чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Все они важны, проявляются по-разному и имеют разное назначение.

Дети этого возраста готовы к закладке первых кирпичиков в фундаменте нравственного здоровья. Учите детей сочувствовать, определять состояние человека по лицу, по жестам, речи.

5. Учите ребенка быть осторожным.

Вот и пришла пора рассказать ребенку, что такое экстренный случай и как позвать на помощь. Для этого научите ребенка пользоваться телефоном-обращаясь за помощью надо назвать свои фамилию, имя, адрес, номер телефона, рассказать, что именно случилось, где ребенок находится.

Ребенок должен знать, что «болтун - находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

Ребенок 6-7 лет (в детском саду подготовительная к школе группа)

Задачи ознакомления с понятием «здоровье».

1. Учите ребенка знакомиться с собой.

Беседуйте с ребенком о том, что со временем все живые существа меняются внешне, меняются его поступки. За добрые поступки человека уважают, им гордятся.

2. Учите ребенка охранять свое тело и здоровье.

Пришла пора познакомить ребенка с витаминами: что это и для чего они нужны, например,

А - есть в морковке и масле.(полезен для глаз.)

С – есть в смородине, яблоках, луке,.(полезен для всего организма)

В – есть в черном хлебе, бобовых и зерновых (защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств.)

Расскажите ребенку о полезной пище и вкусных продуктах. (может быть, вы станете дегустаторами на некоторое время?)

Научите использовать первые приемы доврачебной помощи:

Укус комара, пчелы – 1 столовая ложка соли на стакан воды и прикладывать к больному месту, растереть свежесрезанной долькой чеснока =супер!

Ушиб – сегодня холод, завтра – тепло.

Замерзшая кожа - нежная и ранимая, не растирать.

3. Учите понимать ребенка его состояния.

А для этого поощряйте рассказывать вам и вы рассказывайте о том, что чувствуете в те или иные моменты. Ребенок может рассказать воспитателю о состоянии своего здоровья. Учите понимать состояние человека через его изображения (фото, рисунок, пантомима)

4. Учите ребенка быть осторожным.

Ребенок должен знать, что надо делать при пожаре, Как вести себя на улице, Как вести себя во дворе, Как вести себя в лесу, Как вести себя у воды.

Ознакомление детей с организмом ни в коей мере не предполагает изучение курса анатомии и физиологии человека. Главная задача – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению, функционированию и научить детей помогать себе, бережно относиться к своему организму. Конечно, обойтись

без первичных знаний анатомии и физиологии человека нельзя. Но как донести их до детей?

Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниями следующие приемы

1. Отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находят отгадку на картинке.
2. Стихотворения, раскрывающие назначение органа или значимость физических упражнений для здоровья человека.
3. Беседы – рассуждения: «Зачем нужен этот орган?». С помощью взрослого ребята находят ответы на вопросы, как функционирует орган, как он устроен, какова его особенность.
4. Разбор правил поведения, раскрывающих способы бережного отношения к своим органам и частям тела.
5. Освоение практических действий по оказанию первой помощи.
6. 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.

Учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты. (С помощью легких можно вдохнуть и выдохнуть воздух, увидев пузырьки на поверхности воды).

Дидактические игры развивают познавательные интересы у детей. Ребята могут подолгу рассматривать картинки с изображением жизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы.

Опыт показывает, что дети легче сначала 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.

После того как дети познакомятся с органами чувств можно начать работу по ознакомлению с внутренними органами и системами человека. В большей степени эта работа проводится в подготовительной группе, так как только в этом возрасте у детей хорошо развито образное и абстрактно – логическое мышление.

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 конечном итоге у детей сформируются представления о своем организме, познавательные и практические умения, 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.