

Воспитание у детей интереса к здоровому образу жизни

Наше здоровье - главная ценность в жизни человека, это очень важно донести до ребенка. Ведь намного приятней быть всегда энергичным, веселым, сильным и жизнерадостным, чем постоянно мучиться простудами, плохим настроением, слабостью, насморками.

Дети любят подвижные игры, игры на свежем воздухе, гулять во дворе, что невозможно осуществить больному ребенку. Плохое самочувствие является причиной отставания в росте, успеваемости, подавленного настроения.

Наша задача научить ребенка думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Педагог знакомит ребенка с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал рассказывает об анатомии, основных системах и органах человека.

Важно сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, вовремя реагировать на сигналы “хочу есть”, “хочу спать”, “нуждаюсь в свежем воздухе”. В режимных моментах важно заострить внимание ребенка на его ощущениях и рассказать о способах устранения дискомфорта: пообедать, попить воды, прилечь отдохнуть.

Занятия физкультурой не должны быть однообразными, важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения, обращая внимание детей на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения. При проведении физкультурных занятий педагог обращает внимание детей на значение того или иного упражнения на развитие определенной группы мышц, для работы различных систем организма. Поддерживает у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство “мышечной радости”.

В доступной форме детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, что происходит с ним во время массажа, как воздействуют различные “лечебные запахи”.

Так же педагог обращает внимание детей на сложность устройства организма и в то же время его хрупкость. Объясняет необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Правила личной гигиены должны выступать как правила самого ребенка, а не требования взрослого. Ведь они помогают укрепить и сохранить здоровье.

Так же необходим постоянный контакт с родителями, так как главной ролью в приобщении ребенка к здоровому образу жизни является личный пример воспитателей и родителей.

Здоровье ребенка является основополагающим фактором для воспитания сильного, жизнерадостного, трудолюбивого, с твердыми моральными устоями, любящего семью человека.