

Консультация для молодых специалистов:

**«Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни»**

**Подготовила:  
Воспитатель ВКК  
Назаренко Л.А.**

Под здоровьем подразумевают физическое, душевное и социальное благополучие человека. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. В начале это отношение проявляется в форме страха, который появляется у ребенка в связи с неприятными манипуляциями, которые проделывают с ними взрослые. Всем известно, что маленькие дети весьма настороженно и даже негативно относятся к людям в белых халатах. По мере накопления опыта болезней и связанного с ним опыта получения лечебных процедур чувство страха сменяется чувством тревожного ожидания, а у старших дошкольников оно сменяется любопытством.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного эмоционального состояния.

Разумеется, это приближенная характеристика отношения детей к здоровью. И, конечно же, отношение ребенка к тому, что связано с его болезнью, сугубо индивидуально и во многом зависит от отношения к этому явлению его родителей. Они беспокоятся - беспокоится ребенок. Родители небрежны в отношении своего здоровья, наверняка столь же небрежен будет и их ребенок.

Рассматривая ситуацию отношения ребенка к здоровью вне болезни, стоит сказать, что отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Поскольку это понятие достаточно сложное и многоаспектное, то в младшем дошкольном возрасте дети не в состоянии овладеть им, даже на уровне общего представления. Дети в этом возрасте понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого отношение к нему у маленького ребенка практически не складывается.

**В среднем дошкольном возрасте** у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Рассказывая, как они болели, у большинства детей проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Что значит чувствовать себя здоровым и быть

здоровым они могут, но объяснить, пока не получается. Отсюда и отношение к здоровью довольно абстрактное. В их понимании быть здоровым - значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, большинство детей отвечают, что нужно не простужаться, не есть мороженое и т.д. Из этих ответов следует, что дети в этом возрасте начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также и от своих собственных действий (есть холодное, мочить ноги..)

**В старшем дошкольном возрасте,** благодаря возрастанию опыта личности, отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий "здоровый", как больной, хороший (вот здорово!) и "здоровый", как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью - как от своих собственных действий (нельзя есть грязные фрукты, надо мыть руки ...), так и внешней среды. При определенной воспитательной работы дети соотносят понятие "здоровье" с выполнением правил гигиены. Дети старшего дошкольного возраста начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении ставят на первое место физическую составляющую. В этом возрасте дети (интуитивно) начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья ("все кричали, ругались, и у меня голова заболела"). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста достаточно пассивное. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о здоровье, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (холодное мороженое, охлажденный лимонад, бегание по лужам), а долговременные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Поэтому значительная часть самосохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье.

При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой, отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью, как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне), становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу - становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

*Условия для формирования ценностных отношений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- Гигиенически организованная социальная среда обитания
- Наличие специальной обучающей программы, которая нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям.
- Владение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.
- Реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Это создание взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает выстраивать образ себя "будущего". Он начинает любить этот образ и стремиться к достижению этого идеала. Отсюда следует, что взрослые должны иметь представления об "идеалах" детей и помогать в их реализации. Они должны уметь "организовать" успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям или, говоря психологическим языком, встает на путь саморазвития и самовоспитания. Управление ребенком в этом случае начинает уступать место самоуправлению.