**РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННО-ПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОШЛЬНОГО 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. Можно ли остановить процесс нездоровья детей, надеясь на медицину? Невозможно, так как в большинстве случае 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.

Наши воспитанники в скором будущем должны идти в школу. Но только здоровый ребенок может охватить тот объем знаний, который дают в школе. Поэтому необходимо проводить с дошкольниками работу по формированию осознанного отношения к своему здоровью, как систему мероприятий. У детей формируются представления об организме человека, умения по уходу за своим организмом, они приобретают знания правил бережного отношения к своему здоровью. Дети стремятся к физическому совершенству, хотят быть красивыми, стройными, здоровыми. Это в свою очередь ведет к успешной адаптации детей в школе.

Заботясь об укреплении здоровья детей, необходимо поставить перед собой цель: развивать осознанное отношение к своему здоровью через самопознание. Для реализации этой цели важно определить следующие задачи:

- Сформировать у детей элементарные знания о своем организме.

 -Способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию самого себя.

 -Воспитывать потребность на доступном уровне заботится о своем здоровье.

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:

- «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 функционирует орган, как он устроен, 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.

- Учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты (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 фрукты. 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. 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.

Список литературы

1. Уланова Л.А., Иордан С.О. «Методические рекомендации по организации

прогулок на свежем воздухе», «Детство-пресс», 2008 г.

2. Павлова Л.О. «Правила организации туристических экскурсий с

дошкольниками», Дошкольное воспитание. 2005.№7.С.74-77.

3. Новикова Т.Г., Прутченков А.С., Пинская М.А. «Методические рекомендации

«Портфолио выпускника». Региональный опыт использования технологии

портфолио в практике образовательного учреждения// Методист.-2005.-№4.-

С.31-36.

4. Г.В. Синцева «Методические рекомендации по разработке образовательных

проектов» Методист. -2003.-№1.-С.19-21.

5. Е.А. Бабенкова. Как помочь детям стать здоровыми. – М., Астрель, 2003.

6. П.В. Верстаков. Нетрадиционные методы закаливания на севере. – Тюмень,

Вектор бук, 1997.

7. Д.В. Колесов. Болезнь и поведение. Воспитание здорового образа жизни.- М.,

Дрофа, 2002

8. В.П. Спирина. Закаливание детей. – М., Просвещение, 1978.

9. Б.В. Шеврыгин. Если ребенок часто болеет.- М., Просвещение, 1990 г.

10. Е.С. Евдокимова «Проектный метод в ДОУ».- М., 2010 г.

11. Е.П. Арнаутова. Педагог и семья.- М., 2002 г.

12. А.И. Иванова. «Человек» - естественно-научные наблюдения и

эксперименты в детском саду.

13. Т.И. Трохименко. Методические рекомендации воспитателей. «Здоровячок -

сибирячок»

14. В.Н. Журавлева. «Проектная деятельность старших дошкольников»

15. Н.В. Таврючина программа «Здоровый малыш»

16. Н.В. Сократов «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья

детей»