Выступление на семинаре **«Психологические основы формирования у дошкольников позиции созидателя в отношении своего здоровья»**

***Кунавина Лариса Юрьевна,***

*воспитатель,*

*МАДОУ «Детский сад №9 комбинированного вида»,*

*г. Богданович*

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 Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Рассмотрим отношение **детей к своему здоровью на разных возрастных этапах.** Поскольку это понятие «здоровье» сложное и многоаспектное, то в **младшем дошкольном возрасте** дети не в состоянии овладеть им. Дети в этом возрасте понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленького ребенка практически не складывается.

**В среднем  дошкольном возрасте** у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают, как болели, и у большинства отчетливо проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Что значит чувствовать себя здоровым, и быть здоровым  они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым - значит не болеть.

На вопрос, *что нужно делать чтобы не болеть*, большинство детей отвечает: не простужаться, не есть мороженное, не мочить ноги и т.п. Из этого следует, что дети в этом возрасте начинают осознавать угрозы своему здоровью со стороны внешней среды.

**В старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию личного опыта отношение к здоровью существенно меняется. Дети по-прежнему соотносят здоровье  с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий  (нельзя есть фрукты грязными), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие здоровье с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья. В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья ( там кричали, ругались, и у меня заболела голова). Но в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

**При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физической культурой отношение детей к своему здоровью как величайшей ценности в жизни 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.**

Психологической основой формирования позиции созидателя в отношении своего здоровья является наличие у ребенка *потребности в здоровом образе жизни*. Но, как мы уже отмечали, такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет. В иерархии ценностей маленького человека доминируют игра и общение со сверстниками. В понимании детей роль физического, психического и социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места**.**

**Выделяют условия формирования позиции созидателя своего здоровья у детей дошкольного возраста.**

|  |
| --- |
| Биологические потребности (голод, жажда и пр.), потребность в безопасности, любви, присущие ребенку, как и взрослому, ни по отдельности, ни вместе не создают фундамента потребности в здоровом образе жизни, которую мы должны отнести к высшей потребности. И ее возникновение прямо связано с социально-гигиенической средой, в которой воспитывается ребенок.***Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни.***Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.Безупречное обеспечение базовых потребностей индивида создает предпосылки возникновения высших потребностей, к которым мы относим потребность в здоровье и здоровом образе жизни у здорового человека.***Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы***, которая была бы нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками.Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.Педагогам дошкольного учреждения необходимо составить перечень привычек (подчеркнем, привычек, а не навыков и умений!) здорового образа жизни, которые они гарантированно сумеют воспитать у детей за время их пребывания в дошкольном учреждении. При этом необходимо провести анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. И в первую очередь избавлять детей от вредных. Система мер, которая для этого будет избрана, должна согласовываться с родителями каждой возрастной группы.В программе, формирующей у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт семейного воспитания. В дошкольном учреждении в буквальном смысле должна быть введена мода на здоровье среди родителей и сотрудников. Лучший их опыт должен стать достоянием коллектива родителей и педагогов.И в этом смысле не столь важны предлагаемые технологии оздоровления, сколько методы и средства быстрого приобретения привычек здорового образа жизни. От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни - таким должен быть алгоритм деятельности дошкольного образовательного учреждения.***Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.***Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно.Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой.Во –первых, эти знания дети приобретают на специальных занятиях по ПДД, ОБЖ, ЗОЖ, а также частично могут даваться на каждом занятии не зависимо от его вида.Во-вторых, методика организации занятий нацеливает педагога на то, чтобы дети в полной мере были субъектами образовательного процесса, дети должны сами сформулировать соответствующие выводы, подобно герою из произведения В.Маяковского: «...и сказала кроха - буду делать хорошо, а не буду плохо».В-третьих, на этих занятиях дети должны осваивать практику самомониторинга здоровья.В-четвертых, содержание занятий должно в полной мере соответствовать практике физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении.Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органичную связь с тем, что требуют от них в плане ухода за своим телом взрослые, дети полнее осознают связь между состоянием своего организма и их собственной заботой о нем.***Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей.*** Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей (тестирование; диагностирование,  осознанное ребенком; соревнования, создание ситуации успеха - все в игровой форме)Взрослые 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. |

**Выводы**: Таким образом, развитие у дошкольника потребности в здоровом образе жизни возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной гигиенически организованной социальной среде.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни.