**Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста**

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений:

* эмоциональное здоровье;
* развитие движений;
* психическое развитие и здоровье;
* уровень адаптационных возможностей;
* физическое здоровье.

Все эти направления устанавливают соответствие детей дошкольного возраста необходимым нормам. Также, в случае выявления несоответствий или отклонений родители должны использовать целенаправленные коррекционные методы.

Содержание

* [Особенности формирования ЗОЖ у дошкольников: возрастные особенности](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i)
* [Как дети определяют понятие «самосохранения»](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-2)
* [Принципы ухода за детьми](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-3)
  + [Здоровое питание](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-4)
  + [Физическое здоровье](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-5)
  + [Закаливание детей дошкольного возраста](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-6)
  + [Поддержание психического здоровья](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-7)
  + [Регулярные медицинские осмотры](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-8)
  + [Правила осторожного поведения на улице и дома](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-9)
  + [Социальное здоровье](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-10)
  + [Здоровье физическое](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-11)
  + [Режим дня](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-12)
* [Советы родителям](http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html" \l "i-13)

**Особенности формирования ЗОЖ у дошкольников: возрастные особенности**

Дети дошкольного возраста находятся в «критическом» периоде: они часто раздражаются, плаксивы, гиперактивные и наоборот, вялые и апатичные, могут быстро уставать и быть невнимательными.

В этот период проявляются и формируются различные аллергические реакции и соматические заболевания. Еще неокрепший и полностью не сформировавшийся организм ребенка в большей степени подвержен инфицированию, а частота простудных заболеваний очень высока.

Но не только имеющие хронические заболевания дети, но и абсолютно здоровые должны находиться под пристальным вниманием родителей и воспитателей дошкольных учреждений.

Сформированное в сознании ребенка понятие «личное здоровье» можно распознать по некоторым предпосылкам:

1. Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
2. Развиты навыки самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
3. Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
4. Психические процессы развиваются быстро.
5. Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
6. Становление у детей действительно значимых жизненных целей.



**Как дети определяют понятие «самосохранения»**

У детей младшего дошкольного возраста отсутствует определение даже самой элементарной характеристики понятия «здоровье», несмотря на то, что они понимают, что такое болезнь. Поэтому никакого отношения к самосохранению дети пока иметь не могут.

У детей среднего дошкольного возраста формируется отношение к болезни, как к чему-то негативному, вызванному окружающей средой или их собственными действиями. Например, дети понимают, что нельзя мочить ноги, сидеть на сквозняке и есть мороженое. В их понимании здоровье – нечто абстрактное, а быть здоровым – это просто не болеть.

У детей старшего дошкольного возраста формируется более отчетливое понятие возможной угрозы собственными действиями. Именно в старшем дошкольном возрасте, дети начинают понимать, что физическое здоровье очень важно, но при этом им трудно удержаться от получения возможного удовольствия (съесть вкусную, но холодную еду, например).

**Здесь «самосохранение детей» во многом зависит от мотивации со стороны родителей.** Закрепление правил гигиены и регулярная зарядка, воспитание, обучение и мотивация со стороны родителей поможет быстро сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Принципы ухода за детьми**

Только при правильном уходе за детьми они вырастут сильными и здоровыми. Какие же принципы ухода за детьми? Прежде всего, это правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, поддержание психического здоровья, правильный режим дня и регулярные врачебные осмотры. К перечисленным принципам можно еще отнести соблюдение правил осторожности на улице и дома. Некоторые советы о том, как поддержать здоровье детей.

**Здоровое питание**

* ограничение потребления сладостей, мучного, приводящих не только к лишнему весу, но и порче зубов;
* забота о получении питательных веществ в соответствии с возрастными требованиями, пища должна быть разнообразной. Основы заложенного в детстве правильного питания и избирательный подход к здоровой еде сохраняются и в зрелом возрасте.

**Физическое здоровье**

* поощрять физические нагрузки нужно с самого раннего возраста, а также участие в подвижных играх с другими детьми;
* ежедневная утренняя гимнастика укрепляет легкие и сердце детей, развивает мышечную силу. К тому же гимнастика и упражнения развивают детскую волю и познавательные способности.

**Закаливание детей дошкольного возраста**

* главные требования при закаливании детей дошкольного возраста – это систематичность и постепенность. Важно учитывать общее здоровье ребенка и его физическое развитие;
* полезно купание в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирания и контрастное обливание;
* перед началом закаливания нужно настроить ребенка положительно к этому процессу.

**Поддержание психического здоровья**

* важна спокойная обстановка в семье, отсутствие ссор и выяснения отношений между взрослыми;
* дети дошкольного возраста особенно нуждаются в проявлении заботы и ласки, совместном веселом времяпровождении с родителями;
* не менее важно общение со сверстниками и игры.

**Регулярные медицинские осмотры**

* профилактические осмотры участкового педиатра и узких специалистов помогут следить за общим состоянием ребенка, а также вовремя заметить и распознать отклонения в развитии;
* профилактические прививки против инфекционных заболеваний – часть программы по сохранению здоровья детей.

**Правила осторожного поведения на улице и дома**

* несчастные случаи в большей степени предотвратимы. Необходимо предпринять меры предосторожности в доме: закрыть розетки специальными заглушками, хранить лекарства и бытовую химию в недоступном месте, ограничить подход к плите и лестницам и пр.;
* ребенку надо объяснить, какую угрозу несет в себе транспорт, а по возможности обучить правилам перехода через дорогу;
* дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

**Социальное здоровье**

Социальное здоровье – это постоянная адаптация к меняющимся условиям, усвоение правил поведения в обществе, его культуры и традиций. Маленький человек знает и умеет немного, а учить его предстоит родителям и работникам дошкольных учреждений.

В семье, где царит взаимопонимание и уважение, передается накопленный годами ценный опыт и знание,социальное развитие ребенка, как правило, в норме.

Социальное становление детей дошкольного возраста предполагает формирование социальной идентификации, различающейся в зависимости от возраста ребенка. Так, для младшего дошкольного возраста – это семейная идентификация, для детей среднего дошкольного возраста – это семейная, половая и видовая идентификация. Дети постарше различают правовую, национальную и этническую идентификацию.



**Здоровье физическое**

Физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется становлением органов и систем организма. Еще с рождения дети могут отличаться по своей подвижности, силе и уравновешенности. Но это только заложенные природой особенности: главную роль играет создание максимально благоприятных условий окружающей среды и правильное физическое воспитание. Важно заметить, что физическое воспитание не только укрепляет организм, но и учит выразительности движений и правильному восприятию красоты.

**Советы родителям**

Существуют некоторые моменты в состоянии здоровья детей, которые особенно должны настораживать родителей.

1. Если наблюдается неловкость движений, плохая координация, головокружение, головные боли, рвота и укачивание в транспорте, срочно необходимо проконсультироваться с невропатологом.
2. Чрезмерная подвижность или вялость и быстрая утомляемость, нарушения сна и страхи, плаксивость – основные симптомы детского нервного перенапряжения. Необходима консультация детского психиатра.
3. Если наблюдается нарушение стула, рвота, тошнота, боли в животе, то следует обратиться к детскому гастроэнтерологу.
4. Гнусавость, храп во сне, частый насморк, ангины, иногда отсутствует реакция на обращение, необходима консультация ЛОРа.
5. Кожная сыпь, слезоточивость могут быть реакцией на аллергены. Необходима консультация врача-аллерголога.
6. Неодинаковая высота плеч или лопаток, сутулость могут говорить о возможной проблеме с позвоночником. В такой ситуации поможет врач-ортопед.

Зачастую родители считают, что достаточно профилактического осмотра участкового педиатра, но это мнение ошибочно. Помимо вышеперечисленных узких специалистов необходим регулярный осмотр эндокринолога, хирурга, стоматолога. При необходимости нужно организовать занятия с логопедом для правильного становления речи и произношения.  
  
**Таким образом, забота о здоровье детей зависит от родителей и окружающих его людей.** Заботясь о здоровье своих детей в дошкольный период, родители создают благоприятные условия для нормального развития организма в будущем и формировании здоровой во всех отношениях личности.