

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Гимназия № 9»
структурное подразделение Детский сад

Психологический подход к формированию ценности здорового образа жизни у дошкольников

Подготовила: Казакова Елена Александровна
педагог-психолог

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем



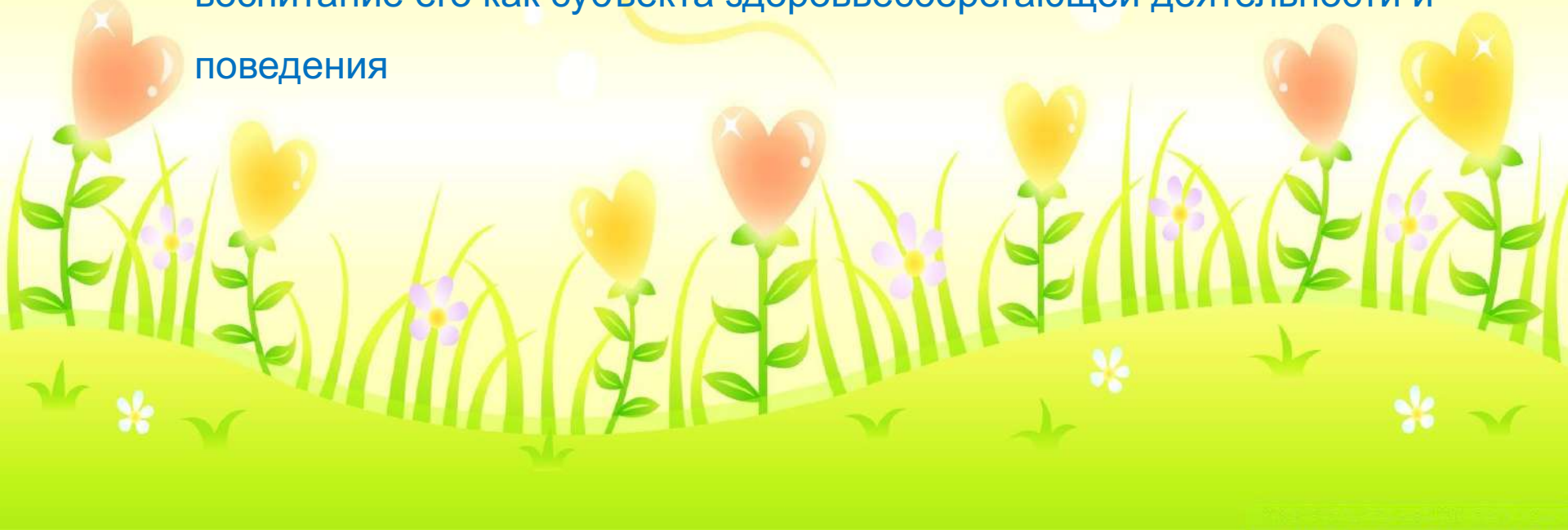
Основные направления работы по формированию ценности здоровья

- формирование представлений о ЗОЖ и его важности;
- формирование представлений у дошкольников о строении собственного тела;
- формирование мотивации для двигательной активности воспитанников



Задачи по формированию ценности здоровья (по Жеряковой С.В.)

- воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;
- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;
- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения



Методические принципы:

- последовательность и системность в подаче материала (новое должно основываться на предыдущем материале);
- доступность, когда усложнение материала происходит с учетом возрастных особенностей ребенка;
- включенность детей в активную игровую, познавательную или поисковую деятельность;
- наглядность, необходимую для восприятия правил здорового образа жизни;
- психологический комфорт каждого ребенка



Аспекты ценности здорового образа жизни дошкольников (по Жеряковой С.В.)

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь.

Но еще не могут дать здоровью самую элементарную характеристику. В следствие этого никакого отношения к нему у них не складывается;

В среднем дошкольном возрасте формируются представления о здоровье как «не болезни». Но что, значит быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному.

В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. В этом возрасте дети начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья. Но в целом отношение к здоровью остается достаточно пассивным



Возрастные предпосылки для формирования ценности ЗОЖ у старших дошкольников

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- старшие дошкольники способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности

Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных задач, как родителей, так и педагогов. Только в совместном сотрудничестве мы сможем вырастить здоровое и полноценное поколение!

ВЕДЬ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЭТО ЗДОРОВАЯ СТРАНА!

Давайте растить



детей здоровыми!