

ПРИВЫЧКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

«Предпосылками зарождения потребности в здоровом образе жизни станут все возрастающие самостоятельные действия по уходу за собой...»

Наличие стойких привычек говорит о сформированности опыта личности и о том, что какая-то деятельность занимает прочное место в сознании человека. Их формирование идет тем быстрее, чем чаще эта деятельность повторяется.

Труднее всего формируются у детей культурно-гигиенические навыки, привычки ухаживать за собой, своим телом. Сколько нареканий вызывает нежелание детей чистить зубы, тщательно умываться, содержать в порядке одежду, убирать за собой постель и т.п. Пока ребенок в детском саду, он подчиняется приказу воспитателя, а дома... Большинство проблем здорового образа жизни зарождаются в детстве, а затем переходят во взрослую жизнь.

Во многих дошкольных учреждениях, педагоги приучают детей чистить зубы и полоскать рот после каждого приема пищи, обтираться влажным полотенцем, совершать туалет носа, мыть ноги перед сном. Но говорить о том, что у детей появилась потребность в совершении этих действий, мы не вправе, поскольку эти действия дети совершают по указанию и под присмотром взрослых. Для того чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо было создать соответствующую ситуацию, которая могла бы повторяться ежедневно. Лучшее время, чем пробуждение после дневного сна придумать нельзя. Этот период в режиме дня не перегружен всевозможными мероприятиями, как утро или день. Времени от подъема до полдника вполне достаточно, чтобы дети могли упражняться в полезной для их организма деятельности.

А программа этой деятельности такова:

- после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнений в постели;
- встать на массажный коврик, помассировать стопы, помассировать тело с помощью ручного массажера;
- выполнить в заданной последовательности упражнения на полосе препятствий или спортивном комплексе;
- принять водные процедуры.

Рассчитана программа действий на 15—20 минут. Выполняется она каждым ребенком индивидуально без контроля взрослого (во всяком случае, видимого для ребенка) сразу после пробуждения. Выполнив эти действия, он волен заниматься, чем ему хочется.

Все действия в спальней комнате ребенок выполняет молча, чтобы не разбудить детей, которые еще спят. Это обязательное требование. В групповой, где, пока дети спят, оборудуется несложная и безопасная полоса препятствий, можно тихонько перекинуться парой слов с товарищами. А вот в умывальной комнате и душевой можно и пошуметь, и водой побрызгаться, и посмеяться.

Все действия «программы побудки» (как мы ее называем) разучиваются на специальных физкультурных занятиях серии «Забочусь о своем здоровье» в начале учебного года. Для малышей они более простые, для старших детей уже довольно сложные. Разучив программу, дети сдают «зачет» доктору Айболиту или другому любимому персонажу этой сказки, получая тем самым право вставать с постели без разрешения воспитателя. Для них эта возможность является мощным побудительным стимулом.

Заправлять постель детям не рекомендуется. Они должны лишь аккуратно прикрыть ее одеялом. Застилают за детьми постели взрослые. Чтобы обеспечить должную гигиену постели, нужно снять и стряхнуть простынку, слегка влажной губкой протереть матрас, встряхнуть одеяло, некоторое время дать постели «освежиться» в хорошо проветриваемом помещении, а затем ее вновь застелить. Во-первых, дети качественно проделать все эти действия не смогут в силу своего возраста, а во-вторых, если мы их заставим это делать, то они надышатся пылью. Представьте, 15—20 ребятишек трясут в спальней простынки! Не случайно у многих детей аллергические риниты.

А в-третьих, дети дошкольного возраста генетически запрограммированы на уход за ними со стороны взрослых, они нуждаются в нем. Впоследствии, став взрослыми, они так же заботливо будут относиться к своим детям (есть с кого пример брать!). Это хорошо известно нам, дошкольным работникам, постоянно встречающимся с родителями. Далеко не все так заботливы к детям, как бы это требовалось. И мы считаем, что в этом возрасте важнее научить детей заботиться о своем здоровье, чем учить, как это делается во многих детских садах, заправлять постели.