

Физическое, психическое и нравственное здоровье ребенка

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.



Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Психологическое здоровье ребенка формируется при совокупности внешних и внутренних факторов. Основным условием является спокойная доброжелательная обстановка как дома, так и в детском саду. Иногда, взрослые, пытаясь выработать у малыша скромность, тактичность, умение сдерживать свои желания применяют метод запретов. Дошкольник, в силу своего возраста, любопытный, активный, в нем много сил и энергии, он пытается познать все, что ему интересно, быть самостоятельным. Но эти проявления толкают родителей на такие запреты, как: «не трогай», «нельзя», «не подходи». Частые контроль и запреты создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз. Контролировать детей можно и даже нужно, но в меру. Например, когда ребенок еще маленький и не представляет всех опасностей. Когда выбегает на дорогу под машину или встает на стул и хватается кухонный нож.

Под нравственным развитием понимается формирование у детей «нравственной шкалы отношений», с помощью которой он может «измерить» свои и чужие поступки с общечеловеческих позиций добра и зла и не только оценить, но и подчинить своё поведение нравственным нормам. Главными двигателями нормативного поведения становятся не мотивы, основанные на страхе наказания или получения положительного подкрепления, а мотивы бескорыстного доброжелательного отношения к другому, эмпатия, ценность совместной деятельности.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что работа по развитию физического, психического здоровья и нравственного начала в детях сложна, многогранна и никогда не кончается. Мы надеемся, что добрые семена возрастут в детских душах и наши дети вырастут добрыми и умными, хорошими гражданами родной страны

