

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

Здоровье детей – заслуга в первую очередь родителей. Формирование личности ребенка идет в семье, где закладываются основы ЗОЖ, и семья, является главной средой социального характера, особенно в детском возрасте. Все родители желают только добра и счастья для своих детей. Все стараются и упорно трудятся для того, чтобы вырастить из них здоровых и достойных людей. Ребенок должен начать узнавать о полезных привычках и трезвом отношении к жизни как можно раньше. Здоровый образ жизни для детей должен стать чем-то значимым и важным, пустив корни в их сознание. Ведь здоровое поколение – сильное поколение, которым можно гордиться. Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей, которые проводят с ними большую часть их жизни – их родителей.

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематические занятия физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни – это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне.

Основные принципы здорового образа жизни это:

- ✓ рациональный режим;
- ✓ правильное питание;
- ✓ рациональная двигательная активность;
- ✓ закаливание организма;
- ✓ сохранение устойчивого психоэмоционального состояния.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом никто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- ✓ знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- ✓ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✓ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✓ умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- ✓ знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- ✓ умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- ✓ понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- ✓ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✓ знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- ✓ понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- ✓ знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- ✓ знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- ✓ знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- ✓ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✓ умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✓ название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- ✓ положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- ✓ уменьшение заболеваемости;
- ✓ формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- ✓ снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.