

КОНСУЛЬТАЦИЯ : «В здоровой семье - здоровые дети»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. «Детям совершенно так же, как и взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого делать. Объясним им, и они будут беречься» - так писал Януш Корчак в «Педагогике сердца».

Здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

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.

Семья - это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Семья - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Здоровая семья – это семья, ведущая здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Родители в семье обязаны закладывать основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка начиная с младенческого возраста.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, каждый ребёнок рос в условиях душевного и психологического комфорта, добропорядочности. 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.

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. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого

раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"

Формируя навыки здорового образа жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания ЗОЖ и умения: знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека; правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви; основных правил правильного питания; правил сохранения здоровья от простудных заболеваний; умение правильно строить режим дня и выполнять его; понимание значения двигательной активности для развития здорового организма; умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья; умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях; умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

Забота о физическом и психическом здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательной активности.

Основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости:

1. Соблюдение режима дня.

Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать

режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

Сон - это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

2. Правильное питание.

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. - Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи.

3. Оптимальный двигательный режим в семье.

Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность-биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

Важно воспитывать у детей осознанное отношение к формированию двигательной активности, развивать воображение при выполнении двигательных действий, создавать оптимальных условий для ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребёнка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребёнка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учёбе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только в организованной деятельности по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений; а также в игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они

обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

4. Закаливание организма.

Что такое закаливание? Смысл закаливающих процедур состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом

всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при непереносимом соблюдении следующих условий: учета индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания, постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора., систематичность и спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

5. Спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые эмоционально устойчивы, регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, будут спокойны и улыбки, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.