

«КАК ПРИОБЩИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?»

Уважаемые родители!

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». (Всемирная организация здравоохранения).

От чего зависит здоровье? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

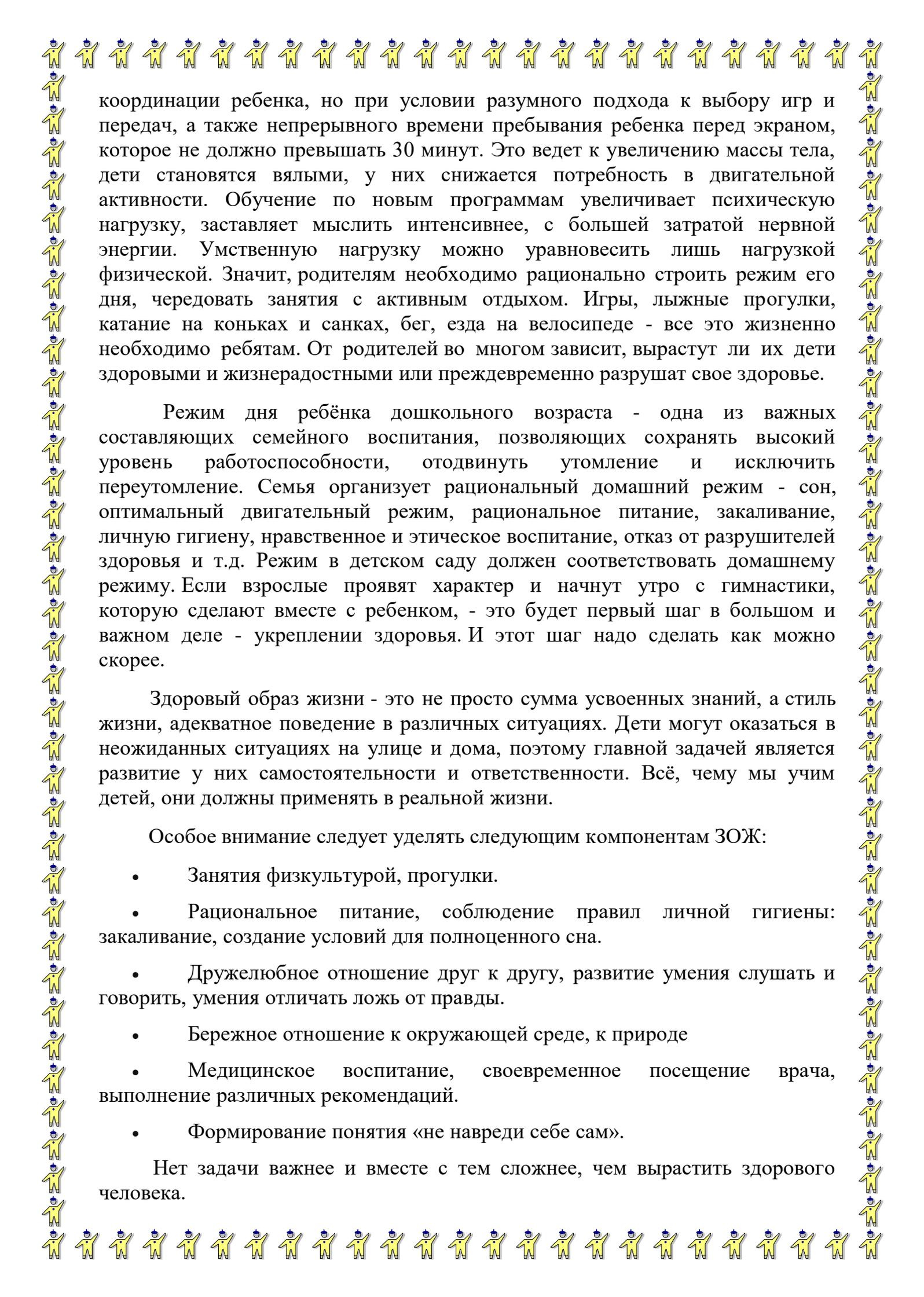
Ведь все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. И путей к физическому совершенствованию много. Главный из них - воспитание в семье. От кого ещё можно брать пример, как не от родителей! По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье.

Основой успеха является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого - родителя. Трудно, конечно, всегда в присутствии ребенка контролировать каждый свой шаг, и нести в себе те идеалы, которые родители хотели бы ему привить. Усталость на работе, тяжелый трудовой день и т.д. Но нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Ведь ребенок учиться и этому. Главное - не общее, большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности. В сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать - вот задачи здорового образа жизни. В сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, существенную роль играет двигательная активность.

Двигательная активность детей с возрастом резко снижается. Чем старше ребенок, тем дольше он сидит в детском саду, в школе, дома за приготовлением уроков, у телевизора. Проблема, связанная со здоровьем детей - это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор 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. Это ведет к увеличению массы тела, дети становятся вялыми, у них снижается потребность в двигательной активности. Обучение по новым программам увеличивает психическую нагрузку, заставляет мыслить интенсивнее, с большей затратой нервной энергии. Умственную нагрузку можно уравновесить лишь нагрузкой физической. Значит, родителям необходимо рационально строить режим его дня, чередовать занятия с активным отдыхом. Игры, лыжные прогулки, катание на коньках и санках, бег, езда на велосипеде - все это жизненно необходимо ребятам. От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Режим дня ребёнка дошкольного возраста - 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. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле - укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Всё, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.
- Формирование понятия «не навреди себе сам».

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.



Успехов вам в воспитании ваших детей!!!

