

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

*«Роль семьи в формировании здорового образа
жизни детей дошкольного возраста*



«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.

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 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.

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 ничто 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!".

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;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- 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;

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.

Пути укрепления здоровья детей:

Здоровые родители - здоровые дети.

Будущие родители должны ответственно подходить к рождению будущего ребенка. Большая доля здоровья ребенка закладывается еще при планировании будущего малыша, а затем во время его вынашивания. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери.

С первых дней жизни ребенка важно показывать ребенку правильный здоровый пример и сформировать правильные, здоровые привычки.

Принципы ЗОЖ в основе здоровья детей.

Если поддерживать и укреплять здоровье малыша изо дня в день, постепенно, это станет неременной частью его жизни.

Чтобы вырастить здоровых детей современным родителям нужно приложить не так много усилий, если немного пересмотреть свой образ жизни в сторону здоровья и полезных привычек.

Пример и мотивация.

Взрослые, основные мотиваторы и пример для подражания наших детей. Если мама ежедневно делает зарядку, а папа посещает бассейн, дети тоже с удовольствием присоединятся к полезным занятиям. Здоровые дети с радостью идут на прогулки, проводят много времени на улице, и это желание нужно поощрять и стимулировать.

Огромную пользу малышу приносит соблюдение четкого режима дня. Режим помогает сохранять и укреплять здоровье ребенка. При планировании распорядка дня необходимо ориентироваться на возраст, индивидуальные особенности развития и характер ребенка. Особенно важно следить за режимом сна, приема пищи и прогулками на свежем воздухе.

Движение и кислород.

Прогулки на свежем воздухе — это дополнительное насыщение крови кислородом, физическая активность, укрепление скелета и мышц, стимуляция обмена веществ и физического развития. Активность помогает расходовать калории, держать под контролем вес тела и укреплять мышечный каркас.

Все здоровые детки должны гулять не менее двух часов в любую погоду (за исключением экстремальных погодных условий). Идеальные места для прогулок — это парки и зеленые зоны, детские площадки, которые расположены вдали от трасс. Для здоровья ребенка раннего возраста очень полезен сон на свежем воздухе.

Правильное питание с первого дня жизни ребенка.

Для питания ребенка правильные продукты, это продукты, которые подходят по возрасту и обеспечивают организм не только необходимыми белками, жирами и углеводами, но и пополняют запасы витаминов и минералов.

Пищевые привычки, заложенные с раннего возраста, помогут родителям в дальнейшем избежать проблем с избирательностью продуктов в еде.

Формирование культуры здоровья, ведение здорового образа жизни, совместная деятельность родителей и детей поможет укреплению здоровой и долгой жизни.

