

«Формирование привычки ЗОЖ дошкольника в семье»

«То, что упущено в детстве,
никогда не возместить в годы юности,
и тем более в зрелом возрасте».

В.А.Сухомлинский

В наш век скоростей, повсеместной компьютеризации, научно-технического прогресса мы мало времени уделяем своему здоровью. Известно, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить.



Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок 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, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Формирование здорового образа жизни детей- задача совместная дошкольного учреждения и конечно семьи. Многие проблемы у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом безусловно, на первом месте- личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Здоровый образ жизни в семье. Если речь идет о дошкольниках, внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей всеми гигиеническими навыками: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.

2. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.д.

3. Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы -транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом.

4. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

В каждой семье есть свои традиции. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды –ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки –лыжные или велосипедные, походы в кино, театры, цирк, семейные праздники, семейные чтения,- за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.

Во время таких мероприятий, как на пример, семейный обед, ребенка можно научить хорошим манерам и правилам поведения, приучить к здоровой жизни. Все домашние , в том числе, и дети расслабляются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро и на долго закрепляются, может быть и на всю жизнь.

Хочется еще раз напомнить взрослым, что важен родительский пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Здоровый образ жизни является частью общечеловеческой культуры, которая позволяет личности осуществлять любой вид деятельности.

Понимая здоровье как совокупность физического, социально- психологического, духовного компонентов, не трудно определить содержательные аспекты культуры здоровья ребенка.

Под культурой здоровья дошкольника понимается целостность трех составляющих:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

-знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

-валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, а так же задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской , психологической самопомощи и помощи.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка, становится культура здоровья семьи.

Становление и обогащение культуры здоровья родителей может осуществляться в процессе взаимодействия семьи и детского сада с помощью следующих форм деятельности:

-Индивидуальное консультирование родителей врачом и педагогами дошкольного образования.

-Консультации с педагогами-специалистами по актуальным вопросам оздоровления ребенка, рекомендации.

-Конкурсы и соревнования для детей и родителей.

Рекомендации для родителей

В процессе формирования ценностного отношения к здоровью советуем и рекомендуем родителям помогать своему ребенку; делать по утрам вместе зарядку, заниматься физическими упражнениями, активно использовать элементы спортивных игр: теннис, футбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч, хоккей, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде, роликах, коньках и т.д.

Также можно использовать любую веселую музыку, включить и делать с ребенком разные танцевальные движения и упражнения. Можно сделать для ребенка свой спортивный уголок, тренажеры, где ребенок будет повышать физические качества, двигательные умения и навыки, укреплять здоровье, где ребенок будет испытывать радость, бодрость , чувствовать силу и самостоятельность.

Пример родителей для ребенка очень важен, поэтому взрослые должны вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек. Тогда ваш ребенок будет здоров и бодр.