

Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья дошкольников

«Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».

В.А. Сухомлинский

Здоровье – это состояние полного телесного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений. Существуют различные факторы, которые влияют на наше здоровье, но самый значимый это тот образ жизни, который мы ведём. Задача с раннего детства формировать привычки здорового образа жизни. Все привычки наилучшим образом формируются в семье. Именно в семье формируются уникальные качества личности ребенка, который станет гражданином, патриотом, будущим семьянином, законопослушным членом общества. Именно поэтому так важно донести до семьи, каким же огромным потенциалом она обладает.

Именно в семье закладываются 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 ребёнка 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 семьёй. 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 придётся 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 ребёнок днём не спит, надо выяснить причину и

постараться её 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 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 ребёнка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности, питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов, питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

3. Оптимальный двигательный режим в семье.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создаёт предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

Основные правила:

Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для каждого ребёнка в процессе освоения двигательного опыта.

4. Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребёнка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

5. Соблюдение личной гигиены.

Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребёнка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребёнка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

6. Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

Взрослые являются примерами для детей и должны вдохновлять ребенка на здоровый образ жизни. Совместные спортивные тренировки, походы, правильный образ жизни, отсутствие вредных привычек у родителей – это позволит с детства ребенку выбрать путь здоровья.

Очень важно в современном мире овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому уделяется больше внимания, как в дошкольном образовательном учреждении, так и в семье.

Детский сад, взаимодействуя с семьями воспитанников, предлагает семейные мероприятия (в качестве профилактики ЗОЖ), родительские собрания, ведёт просветительскую работу. Здесь важно активное участие родителей в таких мероприятиях. Кроме этого, важно понимать, что ребёнок должен доверять родителям, видеть искреннюю заинтересованность. Только при выполнении этого условия, ребёнок будет воспринимать информацию от них как истину, в том числе касающуюся здорового образа жизни.

На данный момент для этих целей актуально использование педагогического тренинга «Зарядки для родителей», который представляет собой комплекс совместных игр, изменяющих отношение родителей к ребёнку и к себе. Такие тренинги позволяют родителя вывести на позицию соучастников процесса, убирается соревновательный элемент. В современном мире всё меньше и меньше ситуаций, в которой дети родители находятся в ситуации содержательной деятельности, которая очень важна для развития их взаимоотношений. Дети и родители через подвижную игру погружаются в деятельность, в которой с ними что-то происходит, где они сталкиваются с ситуацией риска. Тренинг решает такие проблемы, как развитие детско-родительской привязанности, согласование позиции семьи и педагогов в воспитание ребёнка. В процессе игр действуют

переменные правила, которые постоянно меняются, так игра превращается в «просто жизнь детей», в проживание, потому что педагог задает условия, в которых детям интересно выполнять задания, учитываются физические возможности участников. Используются путешествия к разным героям с трудным долгим маршрутом. В зале оборудуется маршрут со всякими препятствиями: чтобы перелезть, подлезть, протискиваться, перешагивать, перепрыгивать, спрыгивать, забираться и т.д.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении, и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребёнка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Не забывайте хвалить ребенка, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.