

ПАПКА-ПЕРЕДВИЖКА

«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»
«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»

**Подготовила
инструктор ф.к.
Л.Ю.Павлова**

«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.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

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 психологическая или 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. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. 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.

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!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

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:

- Ø - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- Ø - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- Ø - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- Ø - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- Ø - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- Ø - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- Ø - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- Ø - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- Ø - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- Ø - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- Ø - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- Ø - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- Ø - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- Ø - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- Ø - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

Ø название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

Ø - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

Ø - уменьшение заболеваемости

Ø - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

Ø - 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. Если хочешь быть здоров — закаляйся Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы оздоровительного массажа. Питаемся правильно Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду. Нет — вредным привычкам! Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек. Здоровье — в гигиене Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма. И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не «взрывайтесь» по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам «по-философски» и быть доброжелательными к окружающим. И,

в сочетании со всеми прочими факторами ЗОЖ, ваше позитивное отношение к жизни позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!