

Консультация для родителей

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни дошкольника»

*«Ребенок учится тому, что видит у себя в доме,
Родители пример ему...»
Себастьян Брант*

Что такое здоровый образ жизни?

- Под здоровым образом жизни следует понимать формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют возможности организма.



Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится на протяжении всей последующей жизни. И именно он и должен заложить понятие про здоровый образ жизни для детей дошкольников.



Кроме того, в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

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.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

MyShared

Если хочешь быть здоров.



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 выработке 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 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!»

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.

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.

Компоненты здорового образа жизни



Полезные советы на каждый день:

- Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Делайте вместе с ребенком утреннюю гимнастику.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

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.

**Древние греки утверждали:
«Хочешь быть здоровым –
бегай. Хочешь быть
красивым – бегай. Хочешь
быть умным – бегай»**