

«Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников»

Подготовила воспитатель Коновалова Е.П.

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема **здоровья** детей приобретает глобальный характер. А. Шопенгауэр говорил: «**Здоровье** до того перевешивает все остальные блага, что **здоровый** нищий счастливее больного короля». Известно, что началом всех начал в воспитании детей является **семья**. Каждый **родитель** хочет видеть своих детей **здоровыми**, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, **здоровый образ жизни**. Именно он дает физические и духовные силы, **здоровую нервную систему**, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

В **семье**, в общении с **родителями** дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также **родительское слово**, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере **здоровьесбережения детей**. Главное, чтобы слова **родителей**, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших создание благоприятного морального климата в **семье**, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о **здоровье членов семьи**.

Второе условие успешности формирования **здорового** образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и **родителей**, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает **родителям** понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие — повышенное внимание к состоянию **здоровья всех членов семьи**. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить **здоровье**, где изложены

специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять **здоровье**. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами **семьи**, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Чтобы иметь **«много здоровья»**, не болеть, а если болеть, то не тяжело, нужны постоянные упражнения. Наши дети болеют потому, что они мало двигаются, едят избыточное количество жирной пищи и мало зелени, их постоянно кутают, лишают свежего воздуха и еще пичкают лекарствами. Физкультура и закаливание тренируют не только тело, но и характер. Игры и спорт воспитывают коллективизм. Никто не сомневается в пользе **здоровья**. В детском организме еще действуют врожденные программы активности, которые являются необходимым элементом роста. Нужно верить в **здоровье** и не бояться болезней, без необходимости не принимать медикаменты. Правильное питание, физкультура, закаливание, прежде всего стимулируют нашу иммунную систему, спасающую от инфекции. Хорошая тренировка физкультурой сердечно-сосудистой и дыхательной систем является дополнительной гарантией. Ограниченное и разнообразное питание улучшает работу пищеварительного тракта и обмен веществ. **Здоровье**, сила и красота определяют хорошее настроение ребенка. Однако они еще не решают вопроса его счастья. Нужно помнить: чтобы быть **здоровым**, очень важно быть счастливым. Психологические напряжения, неприятности и горе вредны для телесного **здоровья детям**, как и взрослым. Поэтому так важна душевная атмосфера в **семье и успехи ребенка в «общественной жизни»**: Необходимо стимулировать потребность в общении со сверстниками, особенно когда в **семье один ребенок**. Заменить детское общество взрослым невозможно. Пусть не целый день, но несколько часов общения нужны. Однако одиночество тоже необходимо, для того чтобы научиться самостоятельно думать и работать. И, конечно, взрослые должны найти время и терпение для обучения детей труду. Трудно дать советы, как преодолеть физическую пассивность детей в существующих условиях, когда многие взрослые пассивны. В **семье нужен пример родителей**

Организация правильного питания, восполнение недостатка витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье.

Дети отказываются есть продукты, которые им необходимы, и требуют то, что едва ли принесет пользу. Что можно посоветовать в этом случае? Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет ее есть каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только один раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то,

что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но необходимо сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы еда не стала для него запретным плодом, который, как известно, сладок.

Никогда: не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Любой пищевой продукт можно заменить другим. Например, если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра;

не говорите; *«Съешь всё, тебе это полезно»*, - это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием;

избегайте фразы: *«Если съешь овощи, получишь мороженое»*. Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод — еще желаннее, а ребенок поймет, что всё, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, -это подкупить вас.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей **семье**. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих **семьях**. Между тем в доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики.

Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, и т. п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Особую значимость имеют прогулки детей с **родителями на речку**, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (*зимой — лыжными*) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с **оздоровительными** прогулками выполняют и познавательные функции.

Важнейшим условием охраны **здоровья** и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Большинство травм дети получают дома; многих из них можно избежать. Основные виды травм, которые дети могут получить дома, и их причины: ожог от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, других электроприборов и открытого огня; падение с кровати, окна, стола и ступенек; удушье от мелких предметов (монет, пуговиц, гаек и др.); отравление бытовыми химическими веществами (инсектицидами, моющими жидкостями, отбеливателями и др.);

поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку. Нужно не только ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, но и постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями. Необходимо приучать малыша остерегаться бездомных животных, во время загородных прогулок не собирать ягоды, грибы, дикорастущие плоды, не брать их в рот.

Необходимо также оберегать нервную систему ребенка от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций.

Для этого дома должна быть создана обстановка психологического комфорта, которая обеспечивается, в частности, и предъявлением к ребенку единых воспитательных требований со стороны всех взрослых членов **семьи**.

Существует десять золотых правил **здоровьесбережения** :

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это состояние полного физического, духовно и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов". Поэтому, нужно стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и **родителей** помогла детям стать истинно **здоровыми**. **Здоровый** ребенок – успешный ребенок.