

# Здоровый образ жизни для детей

(консультация для родителей)



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.

Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального педагога также необходимо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.



Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детского сада и семьи, используя разнообразные формы работы, формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

Также важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить.

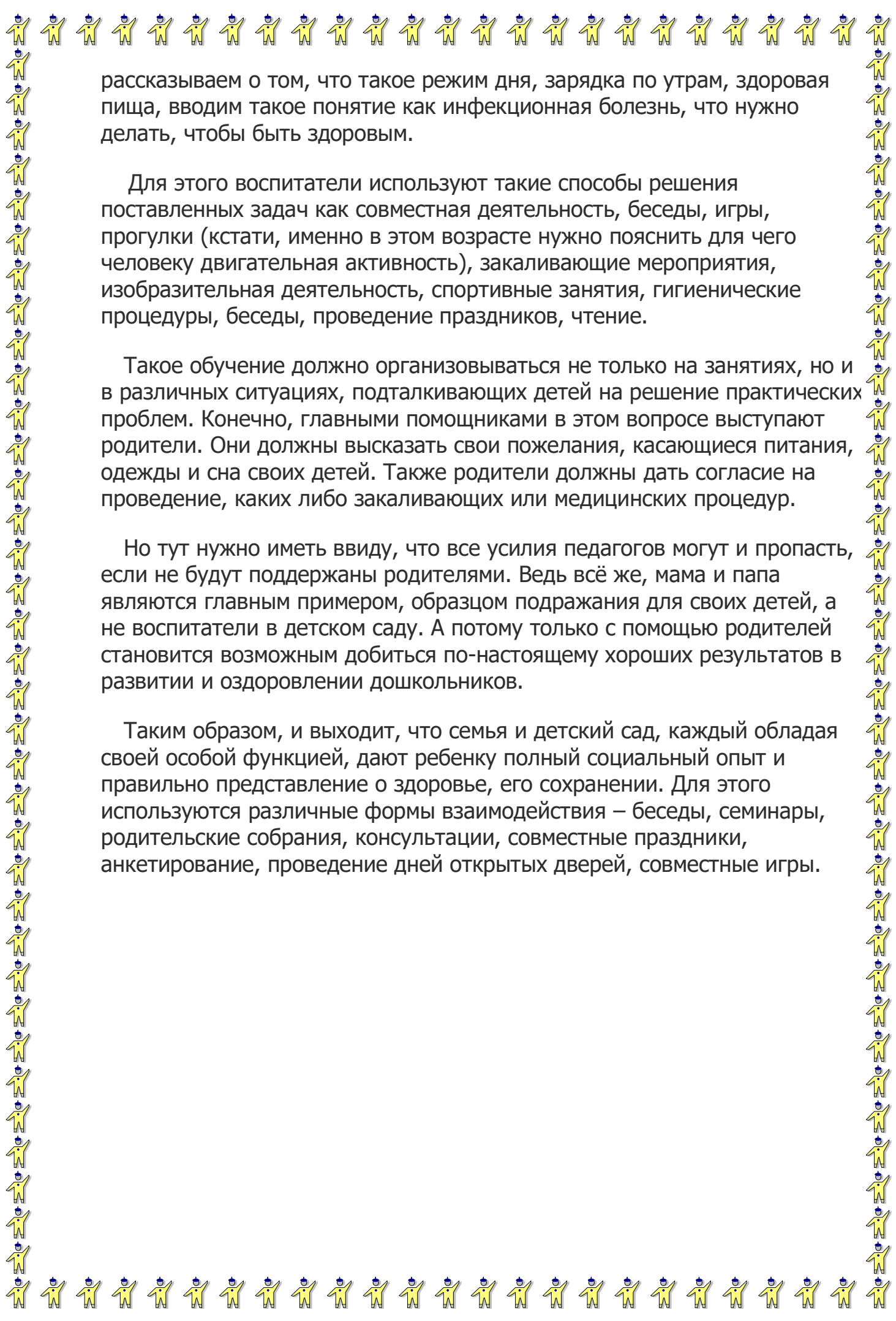
Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползания по полу, перед едой и так далее.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которые необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было.

Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей. Именно поэтому важно переобуться после прихода с улицы в домашние тапочки. Эта мера убережет от вдыхания излишней пыли и ее осаждения в легких, что чревато болезнями.

В детском саду мы педагоги объясняем детям как необходимо следить за своим здоровьем, стараемся формировать навыков личной гигиены,



рассказываем о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, вводим такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Для этого воспитатели используют такие способы решения поставленных задач как совместная деятельность, беседы, игры, прогулки (кстати, именно в этом возрасте нужно пояснить для чего человеку двигательная активность), закаливающие мероприятия, изобразительная деятельность, спортивные занятия, гигиенические процедуры, беседы, проведение праздников, чтение.

Такое обучение должно организовываться не только на занятиях, но и в различных ситуациях, подталкивающих детей на решение практических проблем. Конечно, главными помощниками в этом вопросе выступают родители. Они должны высказать свои пожелания, касающиеся питания, одежды и сна своих детей. Также родители должны дать согласие на проведение, каких либо закаливающих или медицинских процедур.

Но тут нужно иметь ввиду, что все усилия педагогов могут и пропасть, если не будут поддержаны родителями. Ведь всё же, мама и папа являются главным примером, образцом подражания для своих детей, а не воспитатели в детском саду. А потому только с помощью родителей становится возможным добиться по-настоящему хороших результатов в развитии и оздоровлении дошкольников.

Таким образом, и выходит, что семья и детский сад, каждый обладая своей особой функцией, дают ребенку полный социальный опыт и правильно представление о здоровье, его сохранении. Для этого используются различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры.