

Приобщение детей к здоровому образу жизни в семье

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» / Всемирная организация здравоохранения

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Академик Юрий Петрович Лисицын дает следующее определение здоровому образу жизни: "Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья".

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. По словам Б.Н.Чумакова, «купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями». Но для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни должен включать:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка.

Вопросы охраны и защиты здоровья детей в настоящее время является первостепенной задачей государства. Главнейшим определяющим фактором здоровья считают разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Ранний и дошкольный возраст — уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. В дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности. Поэтому в этот период

особенно важно определить пути развития интереса детей к укреплению своего здоровья, приобщению дошкольников к здоровому образу жизни

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в семье и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формируются компоненты здорового образа жизни, к которым относятся следующие: режим дня, питание, двигательная активность, благоприятная обстановка в семье, профилактика болезней, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Семья и образовательное учреждение являются важнейшими социальными институтами, обеспечивающими воспитание и развитие ребенка, при этом подчеркивается исключительная роль семьи в приобщении ребенка к здоровому образу жизни.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее безопасности.

Вместе с тем, исследования современных педиатров, физиологов, психологов показывают, что основы здоровья дошкольника закладываются в семье. Семья является той сферой жизнедеятельности ребенка, в которой

происходит его первичная социализация, складывается привычный образ жизни, отношение к духовным ценностям.

Современная семья испытывает целый ряд социальных, педагогических проблем, которые прямо или косвенно влияют на все стороны развития ребенка, на его психологическое благополучие и физическое здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Основное направление работы родителей и педагогов – вернуться к истинной ценности – здоровому образу жизни, привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, помочь ему выбрать только полезные, соответствующие здоровью факторы и отказаться от вредных.

Все вышесказанное зависит от слияния трёх показателей: наследственность - окружающая среда - воспитание, причём воспитание является наиболее поддающимся изменению показателем.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни предполагает внимание взрослых к проблеме укрепления не только физического, но и психологического и социального здоровья детей дошкольного возраста. Важно создание здоровьесберегающей развивающей среды в семье и детском саду, реализации идей здорового образа жизни в семьях.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка сильным, бодрым, энергичным чтобы он умел кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать, не уставая, не мучится головными болями. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму, а наоборот – помогать ему. Хотелось бы отметить, что развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, родители являются во всем примером для своего ребенка.

И именно родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к

здоровому образу жизни. Родителям необходимо пополнять теоретические и практические знания по вопросу приобщения детей к здоровому образу жизни, в таком случае родители смогут в домашних условиях грамотно дать ребенку необходимые знания и навыки, воспитывать чувство ответственности, сознательное и грамотное отношение к своему здоровью. Только совместные усилия взрослых помогут нам воспитать здоровых детей!

Список литературы

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М., 2004.
2. Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. - М.: Сфера, 2006.
3. Востриков В.А. Физкультурно-образовательные предпосылки здоровьесбережения // Оздоровительные технологии XXI века. – Челябинск, 2002.
4. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная