

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПРИОБЩЕНИЕ ИХ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

Здоровье и развитие ребенка – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привел к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшения зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

В настоящее время пути и средства оздоровления дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению, иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников:

- дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.
- познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

- проявлять осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий нормальный ночной сон. Чтобы его организовать, необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время;
- 2) За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, компьютер т.п.);
- 3) За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять;
- 4) Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут;
- 5) Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того, как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Здоровье детей – забота всех. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего возраста научить его вести здоровый образ жизни.

Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- закаливание;
- правильное питание.

Мы – детский сад, педагоги, крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной и высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью.

Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

Семья - это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.

Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно равнодушие, тем более пренебрежительное отношение к ребенку.

Избегайте крайностей в любви к ребенку.

Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье.
Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.