

Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников

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.

Организации правильного питания, восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье.

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, по возможности подобрать в тон к обоям шторы 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 прогулки выполняют и познавательные функции.



Важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. 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 бродячих 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.

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.