

«Приобщение родителей к здоровому образу жизни»

Подготовила Сохарева Надежда Викторовна

Воспитатель МБДОУ № 48

Здоровье у человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Охрана здоровья человека — одна из функций государства.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его родители полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие. Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
 - режим дня;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Преимущества здорового образа жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости;
- снижение риска развития хронических заболеваний;
 - избавление от плохого настроения;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
 - возможность заниматься любимым делом;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
 - подавать правильный пример детям.

«Берегите здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки.

Занятия спортом помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной 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.

В работе ДОО используются как традиционные формы работы (родительские собрания, консультации, коллективные, и индивидуальные консультации всеми специалистами беседы, тематические выставки) так и нетрадиционные (совместные развлечения, занятия). Совместные занятия детей с родителями - пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями. Организация работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, такие как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения.

Отсюда вытекают цель и задачи работы по приобщению родителей и детей к здоровому образу жизни: Формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни, привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышение знаний о культуре здоровья.

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.





Список источников

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическое_развитие
2. <http://p41-rostov.ru/?p=1230>