

Консультация для родителей

Осознанно-правильное поведение – путь к здоровью

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.
В.А. Сухомлинский

Семья для ребёнка – это не только место его рождения, но и основная среда его обитания и развития. Каким будет воспитание – позитивным или негативным зависит от семьи. Семья всегда играет кардинальную роль в формировании личности ребёнка, обладая большими возможностями. Именно с семьи начинается развитие каждого из нас, уверенность в себе, в своих способностях и возможностях, умение бороться с трудностями. Только в тёплой, дружной атмосфере семьи зарождаются эти качества. Глядя на детей, можно сказать какие их родители, в какой семье они растут и воспитываются. Семейная жизнь многообразна. Не бывает семьи без проблем, без трудностей. Но, несмотря ни на что, нужно трепетно относиться к такой ранимой, податливой детской душе, серьезно подходить к процессу воспитания. По этому поводу выдающийся педагог В.А. Сухомлинский сказал: «Там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца уродует детей». Родители должны очень внимательно наблюдать за тем, что необходимо ребёнку, что ему интересно, так как именно они ближе всего к малышу. При этом необходимо заботиться о том, чтобы это влияние было благотворным. Ученые доказали, что если для роста ребенка с самого рождения созданы разнообразные условия, это дает значительный эффект в формировании его интеллекта. Все – и хорошее, и плохое – человек получает в семье. Эта педагогическая мудрость известна наверное всем. То, что прививают ребёнку 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. .

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил

доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ. Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу. Но мудрец ответил, подумав: `Все в твоих руках`. Так и здоровье наше в наших собственных руках.

Вырастить здорового ребёнка – задача непростая. Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности. Дошкольный возраст – благоприятное время для раскрытия и «запуска» способностей: в этот период формирование личности происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Одной из причин медленного ухудшения результатов в борьбе за снижение заболеваемости является недостаточная неосведомлённость родителей относительно способов организации физического воспитания в семье и передачи культурно-игровых традиций, связанных с повышением физической компетентности дошкольников. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут. При этом развивается гиподинамия, которая ведёт за собой серьёзные последствия: недостаточное снабжение крови кислородом, атрофии мышц, проблемы развития опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника, нарушения осанки, сердечно - сосудистой системы, расстройства пищеварения, ослабление иммунитета, быстрой утомляемости и эмоциональной неустойчивости. Часто в выходные дни нарушается режим сна и отдыха детей. В семьях редко, когда есть какое-либо спортивное оборудование. Большая загруженность родителей ведёт к сокращению прогулок детей на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребёнка в семье пусть неосознанно, но подавляется. А начав водить ребёнка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание, родители часто перекладывают на плечи педагога.

Но, как известно, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать ожидаемых результатов, если не реализуется вместе с семьёй, поэтому одна из главных и важных задач деятельности ДООУ – работа с родителями воспитанников. Часто бывает, что педагоги обвиняют в плохом воспитании родителей, а родители, в свою очередь, видят причины неуспеха детей в педагогах. Чтобы этого не происходило, надо самое главное - найти эффективные способы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, предусматривающие повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщения их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями для нас является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. **Основной задачей для родителей** является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. 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!"*.

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

- - знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
 - - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
 - - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
 - название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- - положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- - уменьшение заболеваемости;
- - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- - снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

В течение всего учебного года и всего периода пребывания ребенка в детском саду, проследивается педагогом систематичность и последовательность работы. Осуществляем педагогический индивидуальный подход к каждому ребенку, к каждой семье на основе учета их интересов и способностей. В соответствии с этими положениями, разработали систему работы в этом направлении:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Участие в составлении индивидуальных программ (планов) по оздоровлению детей;

- Участие в санитарно – просветительной работе: правильный режим дня, рациональное сбалансированное питание, закаливание.
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разные виды закаливания);
- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, отдельными нетрадиционными методами оздоровления детей.
- Различные консультации и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- Семинары-практикумы (игры и тренинги, "Дни открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающие и лечебные процедуры). Используем и такие формы сотрудничества дошкольного учреждения с семьей, которые являются очень эффективными. Это: родительские собрания, совместные физкультурные досуги, «Дни открытых дверей», различные домашние задания, совместный просмотр видеофильмов, передача опыта семейного воспитания, комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в семье, выпуск газеты.

Родительские собрания являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. Тему мы подбираем в соответствии с интересами родителей. На обсуждение выносим 2-3 вопроса (один вопрос готовит воспитатель, по другим предлагаем выступить родителям или кому-то из специалистов). Ежегодно одно собрание посвящаем обсуждению семейного опыта по воспитанию здорового ребенка.

Проводим физкультурные досуги, совместно с родителями, в которых принимают участие воспитатель по физической культуре. В ходе таких мероприятий становятся явными часто скрываемые проблемы родителей в отношениях с ребёнком: непонимание его, неумение с ним договориться, неадекватное поведение мамы (одёргивание, повышение голоса). И поэтому приходится приглашать педагога-психолога, который оказывает психологическую поддержку, как детям, так и взрослым, помогает решить конфликтные ситуации между ними, советует как найти из неё выход. Таким образом, тесное сотрудничество этих педагогов позволяет повысить эффективность занятий.

Проводимые нами «Дни здоровья» содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают их утомление. Одной из наиболее активных форм совместного отдыха являются экскурсии. Они сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы. Организовываем «Дни открытых дверей», где родителям дается возможность познакомиться с дошкольным учреждением, принять участие в

утренней гимнастике, физкультурном занятии, понаблюдать за организацией питания, сна, закаливающих процедур.

Иногда родителям даём задания на дом, позволяющие усилить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в физическом развитии ребенка.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья («паспорт здоровья»). Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома. Знакомим родителей с некоторой педагогической литературой в этом направлении. Поэтому в нашей группе мы имеем небольшую библиотеку по разным вопросам здоровьесберегающих направлений детей дошкольного возраста. В пополнении библиотечного фонда привлекаем и родителей, которые передают в общественное пользование прочитанные книги, журналы по физическому развитию детей. При этом используем разные формы работы: это различные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, информация на групповом стенде. На страницах наших консультаций, рекомендаций, обычно поднимаем вопросы, связанные с организацией оздоровительного семейного досуга, предлагаем задания к предстоящим спортивным мероприятиям, обсуждаем итоги прошедших мероприятий, объявляем творческие конкурсы. Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.

У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке. Также всё это способствует сближению всех родителей и детей. Становясь участниками процесса обучения и воспитания своих детей, папы и мамы чувствуют себя хорошими родителями, поскольку вносят вклад в образование детей и сами приобретают новые умения.

Работая в этом направлении, очень важно воспитать у самих детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Необходимо сформировать осознанное выполнение действий, связанных с самообслуживанием и режимным процессом, гигиенических процедур, умение самостоятельно регулировать двигательную активность.

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной». М. Монтень.

Воспитатель группы. №2
Фазлыева М.А.