

# Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция ухудшения здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, негативно воздействующие на здоровье дошкольника. Медицинская диагностика состояния здоровья детей показала высокий уровень распространенности хронических заболеваний, нарушения осанки и сколиоза, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызывает потребность углубленно заниматься оздоровлением детей.

Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

*«Здоровье — это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».*

Анализируя эту формулировку, можно отметить, что здоровье формируется по мере развития организма; более того, в определении делается акцент на том, что здоровье генетически запрограммировано. А реализуется ли программа, зависит от конкретных биологических и социальных факторов (т.е. окружающей биологической среды и воспитания), под влиянием которых будет жить и развиваться человек.

**ЗОЖ** - это системное явление, которое складывается из множества компонентов. К ним можно отнести несколько составляющих:

1. Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).
2. Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.
3. Отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним.
4. Формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах.
5. Необходимость регулярной



физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.

6. Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

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.



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. Чтобы иметь «много здоровья», не болеть, а если болеть, то не тяжело, нужны постоянные упражнения. Наши дети болеют потому, что они мало двигаются, едят избыточное количество жирной пищи и мало зелени, их постоянно кутают, лишают свежего воздуха и еще пичкают лекарствами. Физкультура и закаливание тренируют не только тело, но дух и характер ребенка. Игры и спорт воспитывают коллективизм...

Здоровый образ жизни немислим 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.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями в лес, на речку или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем родном крае. Однако не следует забывать и о том, что прогулки могут быть не только оздоровительными, но и познавательными.



От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

**Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья. И этот шаг надо сделать как можно скорее.**



Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. **Целью занятий по физическому воспитанию** является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

**Телесный компонент** предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

**Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

**Духовно – мировоззренческий компонент** предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, уважаемые родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

**Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!**

*Бугаева Н.Н.*  
*инструктор по физической культуре*