

Курченко Ольга Владимировна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №23»

г. Усинск, Республика Коми

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

***Аннотация:** цель данной статьи заключается в акцентировании внимания на определяющем значении формирования у человека индивидуального способа здорового образа жизни с самого раннего детства. Поэтому семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, оздоровление, закаливание, здоровье.*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота в 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. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка,

происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль по формированию личностного потенциала принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, правильного питания, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учиты-

вать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что раннее обучение приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы, в результате чего снижается интерес к учебе. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься должны уже сейчас, когда ребенок ходит в детский сад. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья?

Велика роль примера самих родителей. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, то и дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями, а родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся высоких результатов в физическом развитии наших детей.

Список литературы

1. Пропаганда здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neosports.ru/pitaemsysya-pravilno/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni>
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nshdsgarmoniya.ucoz.ru/propaganda_zdorovogo_obraza_zhizni_v_seme.doc (дата обращения: 07.11.2016).