

***Бажина Тамира Евгениевна***

воспитатель

***Шерганова Наталия Валентиновна***

воспитатель

***Шкабарня Алина Анатольевна***

воспитатель

***Дудкина Любовь Михайловна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С №1 «Лучик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **РОЛЬ ТРАДИЦИЙ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос воспитания ответственного отношения к здоровью у детей через формирование традиций в семье. Авторами отмечены результаты анкетирования «Здоровый образ жизни».

*Ключевые слова:* традиции, здоровый образ жизни, привычки, роль семьи, родительское собрание, дошкольники.

Здоровье – ключевая составляющая благополучия человека, определяя бодрость духа и тела, активность и качество жизни. К сожалению, данные статистики тревожат: лишь незначительный процент населения страны обладает насыщенным здоровьем. Провоцирующих факторов множество – от социальных условий до экологических проблем и качества медицинских услуг. Однако основополагающую роль играет внутреннее отношение людей к собственной физической форме, что подтверждают исследования демографов. В рамках ментальности значительной части россиян забота о здоровье остаётся не приоритетом. Основы крепкого здоровья закладываются в раннем возрасте – именно поэтому взаимодействие детского сада с семьёй приобретает особую важность. Родители должны стать наставниками, демонстрируя на практике ценности

здорового образа жизни для своих детей. Воспитание ответственности к собственному телу начинается с базовых принципов – соблюдения режима дня. В дошкольных учреждениях дети придерживаются чёткого расписания, в то время как дома многие семьи пренебрегают этим аспектом. Режим не просто рекомендация; это фундамент для гармоничного развития и хорошего самочувствия. После выходных дней часто наблюдается перевозбуждение детей или раннее засыпание во время приёма пищи – явные последствия нарушенного распорядка. Родители, объясняя подобное поведение, должны осознавать свою роль в поддержании режима и активно участвовать в его соблюдении. По результатам анкетирования «Здоровый образ жизни», многие родители признают значимость режима дня для воспитания здорового ребёнка. Однако есть небольшой процент опрошенных, недооценивающих важность данного фактора.

Вопросы гигиены играют неотъемлемую роль при воспитании здорового ребёнка, поскольку формируют осознанные навыки ответственного отношения к своему телу. Важно еще в раннем детстве научить гигиеническим навыкам. В детском саду дети усваивают важность регулярного мытья рук в ключевых моментах: перед приёмом пищи, после посещения туалета и прогулок на свежем воздухе. Однако для закрепления этих правил дома необходимо единое восприятие их значимости всеми членами семьи. Второе выработать привычку вместо умения. Родители осознают важность гигиенических норм, делая правила мытья рук не просто знанием, а повседневной привычкой для своих детей. Это уже даёт положительные результаты: дети автоматически выполняют необходимые действия. В-третьих, особенности индивидуального ухода: несмотря на общую осведомлённость о важности гигиены, не все родители ещё достаточно внимательны к некоторым аспектам – например, использованию носовых платков детьми. Это требует дополнительного внимания и корректировки. Также важен индивидуальный подход. Большинство семей обеспечивает детей личными постельными принадлежностями и гигиеническими аксессуарами, что является важным шагом к формированию здорового образа жизни. Однако недостаток адаптированной мебели (например, детских стульев) в некоторых семьях может

влиять на правильное пищевое поведение. Очень важно одевание по погоде. Большинство родителей демонстрирует заботу о здоровье детей, одевая их соответствующим образом. Однако встречаются случаи излишнего утепления (например, ношение дополнительных слоёв вроде носков поверх колготок). С такими семьями проводятся разъяснительные беседы об опасности перегрева и рисках для здоровья. Таким образом, совместные усилия педагогов и родителей направлены на то, чтобы гигиенические нормы не оставались лишь формальными знаниями, а становились естественной частью жизни ребёнка. Это требует последовательности действий от всех участников воспитательного процесса – как в детском саду, так и дома.

Метод укрепления защитных функций организма – закаливание. При рождении у детей физиологические процессы терморегуляции еще не полностью сформированы, что приводит к повышенной теплоотдаче и, как следствие, более частым переохлаждениям или перегреваниям в сравнении со старшими детьми. Эта «защита» мешает естественному процессу адаптации организма: не дает возможности развить механизмы терморегуляции и способствует повышенной уязвимости растущего ребенка. Для оптимального развития следует избегать перегревания, обеспечивая детей адекватным одеванием. В домашних условиях рекомендуются закаливающие мероприятия: создание контрастных температур (например, активные игры с переходом из холодного в теплое помещение), хождение босиком по различным поверхностям (коврик, паркет, трава, песок), ночной сон на свежем воздухе, обтирания и обливания прохладной водой, душевые процедуры, купание в открытых водоемах и солнечные ванны. Анализ анкетирования показал: лишь одна семья систематически применяет закаливание через контрастные температуры и обливания. В большинстве же семей детям позволяют ходить босиком дома, летом организуются походы к водоемам с последующим купанием в них, а также регулярно проводятся прогулки на свежем воздухе. Таким образом, хотя многие родители осознают важность закаливания и практикуют его базовые формы (босиком по дому, купание), целенаправленное применение комплексных методов остается недостаточно распространенным.

Питание – ключевой фактор физического развития и здоровья ребёнка. Существует две существенные проблемы. Одна из них перекорм. Излишнее внимание к еде в семьях приводит к перееданию и ожирению у маленьких детей, что влечёт за собой ряд негативных последствий: крапивницу или экземы, респираторные заболевания; замедляет моторное развитие (овладение ходьбой) и снижает общую сопротивляемость болезням. Родители часто недооценивают серьёзность проблемы. А также существует проблема нерационального питания. Безразличное отношение к детскому меню приводит к: несбалансированному рациону, недостатку витаминов и микроэлементов. Анализ анкет, заполненных родителями, показал, что положительное мнение о рациональности детского питания вне сада – лишь у трёх родителей. Отчасти согласны с важностью правильного питания – 5 человек. Затрудняются оценить ситуацию – 2.

Мерами по улучшению ситуации может служить образовательная работа: проведение консультаций для родителей о принципах рационального питания детей от 1,6 до 5 лет. Рассказ об особенностях детского метаболизма и потребности в витаминах/минералах. Обучение правилам приготовления блюд с учётом возрастных ограничений. А также индивидуальные рекомендации: разработка примерного меню для каждой семьи, учитывающего особенности ребёнка и его развития. Советы по постепенному введению новых продуктов и отказу от вредных привычек (например, сладких напитков). Важна и практическая поддержка: Организация родительских собраний для обмена опытом здорового питания. Предоставление рецептов простых блюд и полезных перекусов. Необходимо проводить контроль и мониторинг: регулярные беседы с родителями о соблюдении рекомендаций по питанию. Оценить динамику развития детей, включая физические показатели (вес, рост). Родителей необходимо вовлекать в процесс воспитания: привлечение к приготовлению простых блюд самих родителей и старших детей для формирования осознанного отношения к здоровому питанию. Эти меры направлены на повышение информированности, ответственности и активной позиции родителей в вопросах детского питания.