ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Щипцова Светлана Александровна
почетный работник общего образования РФ,
учитель начальных классов, заместитель директора
МБОУ г. Астрахани «СОШ № 61»
г. Астрахань, Астраханская область

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА. КАК СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы здорового образа жизни семьи как залога здоровья ребенка, автором выделяются советы и рекомендации родителям по формированию ценностного отношения к здоровью.*

«Забота о здоровье ребёнка – это
не просто комплекс санитарно–гигиенических
норм и правил…и не свод требований к режиму,
питанию, труду, отдыху. Это прежде
всего забота о гармоничной полноте всех физических
и духовных сил, и венцом этой гармонии является
радость творчества»
В.А. Сухомлинский

В настоящее время и педагоги, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка», поэтому ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Развитие ребёнка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребёнка с окружающими его близкими людьми. Точно так же и отношение детей к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, людьми.

Секрет этой гармонии состоит в здоровом образе жизни:

– поддержание физического здоровья;

– отсутствие вредных привычек;

– правильное питание;

– толерантное отношение людям;

– радостное ощущение своего существования в этом мире.

До 3–летнего возраста ребёнок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма. Однако уже в этом возрасте, малыш испытывает определённые психологические ощущения, связанные с состоянием и деятельностью всех систем своего организма. На этой ступени своего развития ребёнок отражает мир через свой конкретный чувственный опыт, в его психике возникает переплетение образно–словесных ассоциаций (это связь между отдельными представлениями, при которой одно из представлений вызывает другое), в котором слово «больно» связано с чем–то плохим, неприятным, а слово «здоровый» с чем–то радостным, хорошим. Поэтому именно в этот возрастной период взрослые должны препятствовать формированию нежелательных для развития психики ребенка образно–словесных ассоциаций.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка – это поведение, образ действий, ставшие для кого–либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Семья – это основное звено, где формируются полезные и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но, если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребенка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека.

Советы родителям:

1. Помнить, что обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводиться в дальнейшем в его будущей семье. Здоровый образ жизни родителей – это гарантия здоровья детей.

2. Не говорить при детях о возможности заболеть, не пугайте их болезнями, лучше укреплять веру в то, что именно здоровье – норма для человека, что они здоровые, крепкие и никакая болезнь им не страшна.

В процессе формирования ценностного отношения к здоровью советуем и рекомендуем родителям помогать своему ребенку; делать по утрам вместе зарядку, заниматься физическими упражнениями, активно использовать элементы спортивных игр: теннис, футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде, роликах, коньках и т.д. Также можно использовать любую веселую музыку, включить и делать с ребенком разные танцевальные движения и упражнения. Можно сделать для ребенка свой спортивный уголок, тренажеры, где ребенок будет повышать физические качества, двигательные умения и навыки, укреплять здоровье, испытывая радость, бодрость, силы и самостоятельность.

Пример родителей для ребенка очень важен, поэтому взрослые должны вести здоровый образ жизни и отказываться от вредных привычек.

Только тогда ваш ребенок будет здоров и бодр.

Список литературы

1. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. – 1999. – № 1. – С. 41– 43.

2. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,1987. – 114 с.

3. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка–Пресс, 1998. – 336с.

4. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.kindergenii.ru/for–teacher/zdoroviesberegaushie–tehnologii.htm.