

Здоровый образ жизни для детей дошкольников.

(консультация для родителей)

Подготовила воспитатель 1 группы Старинская Ольга Николаевна



Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот промежуток времени необходимо заложить понятие про здоровый образ жизни, приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального педагога также необходимо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.

Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Также важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить.

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которые необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было. Важно также чтоб ребенок понимал, что соблюдение чистоты – это залог не только личного здоровья, но и здоровья окружающих людей. Именно поэтому важно переобуться после прихода с улицы в домашние тапочки. Эта мера убережет от вдыхания излишней пыли и ее осаждения в легких, что чревато болезнями.

В детском саду мы педагоги объясняем детям, как необходимо следить за своим здоровьем, стараемся формировать навыков личной гигиены, рассказываем о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, вводим такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Необходимо, что бы и в семье прививали все эти понятия. Неоднократно мы проводим беседы и консультации с родителями о режиме дня ребенка, насколько необходимо ребенку приходить до утренней зарядки, спокойно входить в ритм детского сада, просим придерживаться советов медицинского работника.

Все усилия педагогов могут и пропасть, если не будут поддержаны родителями. Ведь всё же, мама и папа являются главным примером, образцом подражания для своих детей, а не воспитатели в детском саду. А потому только с помощью родителей становится возможным добиться по-настоящему хороших результатов в развитии и оздоровлении дошкольников.

Таким образом, и выходит, что семья и детский сад, каждый обладая своей особой функцией, дают ребенку полный социальный опыт и правильно представление о здоровье, его сохранении.