

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ У ДЕТЕЙ

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» - определение, данное Всемирной организацией здравоохранения.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания зож.

Дошкольное учреждение и семья призваны уже в раннем возрасте заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы взаимодействия. Именно в семье, ребенку должны помочь понять ценность здоровья, побудить самостоятельно сохранять свое здоровье.

Специалисты нашего дошкольного учреждения в своих годовых планах работы уделяют большое внимание вопросу работы с родителями по формированию здорового образа жизни и реализовывают его в течение года.

Большую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме: «Здоровьесбережение детей», где родители получают консультации специалистов: воспитателя, педагога - психолога, музыкального руководителя, медицинского работника, инструктора по физической культуре.

Детский сад – первое звено системы общественного воспитания, с которым вступает в контакт родители. Они вправе ожидать от педагогов всесторонней педагогической помощи. Педагогическая пропаганда должна быть убедительна, интересна, содержательна. Главное условие – это системность и последовательность.

Основные компоненты здорового образа жизни

1. Рациональный режим. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

- Гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

2. Правильное питание. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности взрослого человека. От правильно организованного питания во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка.

3. Рациональная двигательная активность. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

- Средства двигательной направленности
- Физические упражнения
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.
- Основными условиями формирования двигательной культуры являются:
- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

В процессе воспитания двигательной культуры происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в любом дошкольном учреждении.

Движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

4. Закаливание организма. Закаливание способствует улучшению деятельности систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, повышается выносливость организма.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Важно приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня;
- созданием оптимальных педагогических условий;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье.

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У ДЕТЕЙ

Памятка по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка – он ваш.
5. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
6. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
9. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
11. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
12. Лучший вид отдыха – прогулка всей семьей на свежем воздухе.
13. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Берегите нервную систему ребенка!

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами.

Проанализируйте, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он?

Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.

Организация питания ребенка дома

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест дома один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает.

Ребенку необходимо есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи.

В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого.

Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очередность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое.

Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его

развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей.

Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой.

Поев, напоминайте ребёнку о том, что нужно убрать за собой со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

Необходимо помнить:

- ü Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ü Давать только то, что полагается по возрасту.
- ü Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ü Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ü Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ü Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Необходимо поощрять:

- ü желание ребенка есть самостоятельно;
- ü стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Необходимо приучать детей:

- ü перед едой тщательно мыть руки;
- ü жевать пищу с закрытым ртом;
- ü есть только за столом;
- ü правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- ü вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ü окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

О закаливании

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой.

Необходимо, чтобы ребёнок гулял в любую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18-20 градусов.

Для прогулок следует выделить в режиме дня определённое время.

Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

Ноги ребёнка должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности.

Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье:

- Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте его желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Памятка для родителей: «Как подружить ребенка со спортом?»

Раньше родители жаловались, что не могут вечером загнать домой ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на учебных занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером. Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще – к движению? Есть много подходов к этому вопросу, однако главный совет такой: пусть ребенок сам выберет себе вид спорта. Покажите ему, какие возможности для занятий есть в вашей ситуации.

Спорт как игра. До определенного возраста – примерно до 8 лет – самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию – поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали». Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей – это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно, если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу – например на футбол. А если вы хотите, чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподнесите любой спорт как увлекательную игру с понятными правилами.

Личный пример заразителен. Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: легкой атлетикой, футболом, баскетболом и др. Когда семейная тренировка становится таким же нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

Хвалите за малейшие достижения И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегаёт медленно, плохо прыгает и др. Ни в коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные малоподвижные «тюфячки», на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.

Памятка для родителей. Красивая осанка – здоровый ребенок!!!

Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей.

Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет. Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны. Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой? Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Наравивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то, рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель. Что влияет на формирование правильной осанки? На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки: правильное питание; свежий воздух; хорошая освещенность в комнате; правильно подобранная мебель по росту ребенка; перенос тяжестей; правильная поза при сидении; двигательная активность.

7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы. 1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий. 2. Не любит подвижные игры. 3. Жалуется, что у него болит голова или шея. 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки. 5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула. 6. Не может длительно находиться в одном положении. 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

И кому же, как не вам, дорогие родители, заниматься закаливанием со своими детьми. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодными раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно,

начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. (О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример — прежде всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С.Пушкин