

Приобщение детей к здоровому образу жизни

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

От чего же зависит здоровье человека? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Следовательно, педагоги и родители, опираясь на основные законы и принципы здорового существования, должны дать детям нужные знания и создать необходимые условия.

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

Для дошкольного учреждения актуальной сегодня является проблема дальнейшего углубления имеющихся представлений о семье в свете современных подходов, расширения представлений о содержании, формах и методах взаимодействия с семьей и выработке индивидуального подхода к ней. Этой проблеме посвящены работы ряда авторов: Т.Н. Дороновой, О.И. Давыдовой, Е.С. Евдокимовой, О.Л. Зверевой, и др.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребёнку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.

Основными направлениями приобщения дошкольников к здоровому образу жизни являются:

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. Наряду с проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр широко использовались профилактические, закаливающие мероприятия, такие, как полоскание рта и горла отваром ромашки, обливание рук до локтя водой комнатной температуры, умывание лица и шеи холодной водой, ходьба босиком по «дорожкам здоровья», гимнастика пробуждения, гигиеническая гимнастика после сна с принятием воздушных ванн и ритмическая гимнастика

2. Познавательные занятия, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья. Такие занятия организуются 2 раза в месяц. Для обеспечения понимания сообщаемых знаний использовался наглядный материал (рассматривание иллюстраций, картин, обследование сверстника, составление модели и т.д.)

3. Опытнo-экспериментальная деятельность, которая включалась для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья.

4. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

5. Решение проблемно-практических ситуаций. Применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

6. Досуги и праздники, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

7. Складывающиеся ситуации, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.

В тёплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом боком и другие. Все виды движений проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Играя с детьми, родители заботятся о здоровье, и это, неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.

От чего же зависит здоровье человека? Оно зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Это значит, что в развитии у детей ценностного отношения к здоровью, важную роль играют родители, именно они формируют потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.