

Консультация для родителей

«Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста»

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Очень важно, чтобы в дошкольный период у ребёнка закладывались основные навыки по формированию осознанного отношения к здоровью. Кроме этого в дошкольном периоде детства отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем. Поэтому через привитие ребёнку навыков здоровья, появляется возможность воздействовать и на его семью. Родители, занятые работой часто не являясь для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, ничем не противостоят отрицательному воздействию средств массовой информации, ребёнка не учат быть грамотным созидателем своего здоровья. Компьютеры и видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану, ухудшая их зрение.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучению ухода за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;
- формирование потребности семьи (родителей, законных представителей) ребёнка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей желательно сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически.

По каждому направлению определяется минимум, норма и максимум. Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть остаётся неизменной для детей любого возраста.

Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо объяснять детям, как беречь своё здоровье. Именно поэтому в ежедневных действиях необходимо прививать ребёнку навыки здорового образа жизни. Начинать нужно с соблюдения режима дня. Под режимом дня понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь создаёт наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Вот принципы правильно организованного питания в детском возрасте: обеспечение баланса; удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Закаливание способствует оздоровлению, решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно повышает не только устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, работоспособность. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребёнка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям (в первую очередь простудного характера), вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды (в частности, метеорологических), повышается выносливость организма.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Активное движение, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребёнка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения обеспечит родителям приобретение опыта сотрудничества как со своим ребёнком, так и с педагогической общественностью в целом, что позволит сохранить и укрепить психическое здоровье детей. Понимание родителями процессов развития ребёнка и своевременное вмешательство в них позволят решить многие задачи, связанные с формированием здоровья ребёнка, осуществлять профилактику ранних отклонений в развитии.