

Из опыта работы воспитателя МБДОУ «ДСОВ № 20»
Лахно Ирина Александровна

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»



«Берегите здоровье молодую!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

** Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

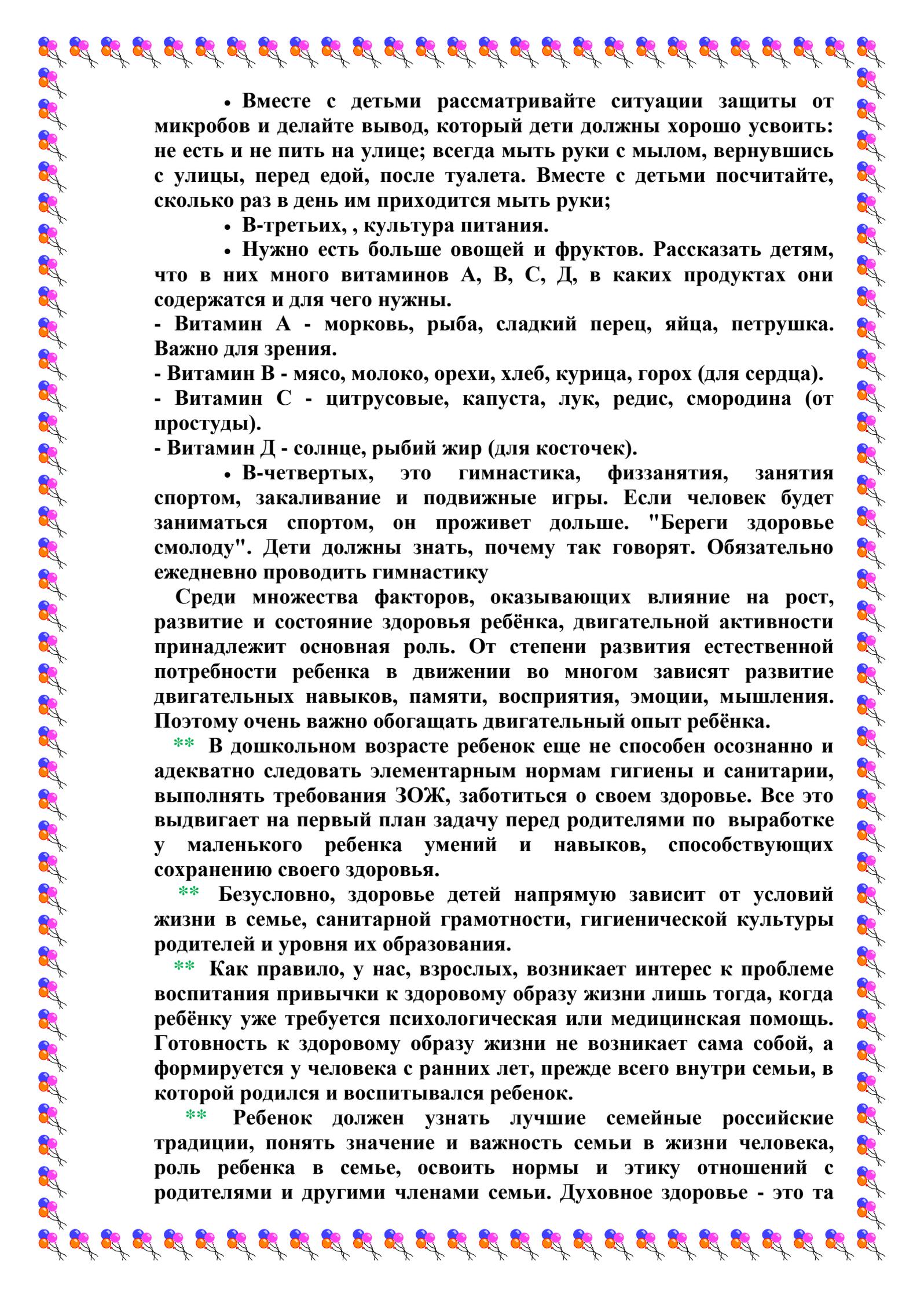
** Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

** Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.



• Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

• В-третьих, , культура питания.

• Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

• В-четвертых, это гимнастика, физзанятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

** В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

** Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

** Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

** Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та

вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

**** Основной задачей для родителей является:** формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

****** Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

****** Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

****** Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного

времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

**** Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят большой интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.**

**** Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.**

**** Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.**

**** Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

**** Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.**

**** Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым!

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Гимнастика для глаз

Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки. Если в этот важный период воспитатели детских садов и родители не используют специальные методики, в которые входит гимнастика для глаз для детей разного возраста, это впоследствии может негативно сказаться на физическом и интеллектуальном развитии малыша.

Во-первых, он не сможет уловить и открыть для себя многие зрительные образы. Во-вторых, у него может начать падать зрение (особенно при наследственной предрасположенности или под влиянием внутренних заболеваний или внешних факторов). В-третьих, усугубляются и другие проблемы с глазами, которые уже имелись до школы. Оказывается, всего этого можно избежать посредством самых простых упражнений.

Цели

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Данные функции способна выполнять как гимнастика для глаз для детей 2–3 лет, так и комплексы упражнений для ребят постарше. Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу

дошкольникам. Тем более, если учесть тот факт, что зрение формируется вплоть до 12 лет. Кому показана такая гимнастика?

Показания

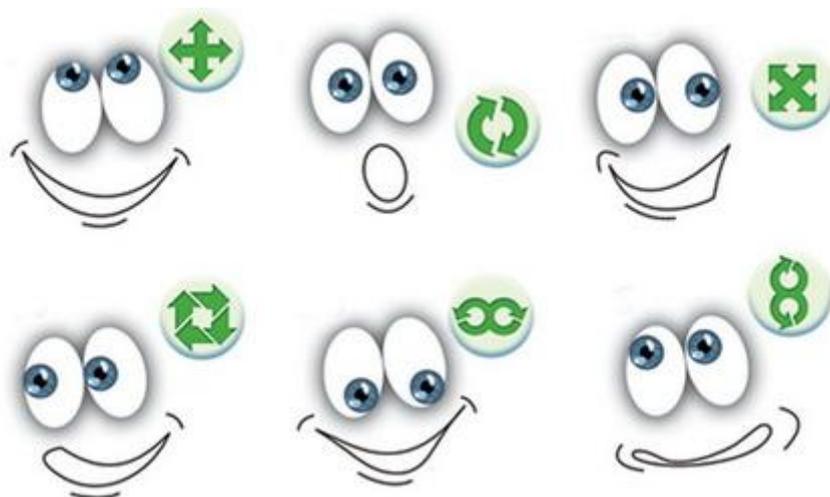


Не нужно думать, что если у вашего малыша нет никаких проблем со зрением, то он находится вне зоны риска, а значит — и гимнастика ему эта не нужна. Её назначают даже для детей 5–6 лет, у которых нет никаких жалоб, только чтобы подготовить глазки к школе, где нагрузки на них увеличатся в несколько раз. Комплексы упражнений рекомендуется выполнять в следующих случаях:

- дальнозоркость;
- близорукость;
- ребёнок жалуется на усталость в глазах;
- если малыш регулярно играет в компьютер, планшет, телефон, сидит подолгу за телевизором;
- если есть проблемы со зрением у родителей (наследственная предрасположенность);
- серьёзные внутренние заболевания;
- существует специально разработанная гимнастика для глаз при астигматизме, когда малыш жалуется на то, что картинка в его глазах расплывается и двоится.

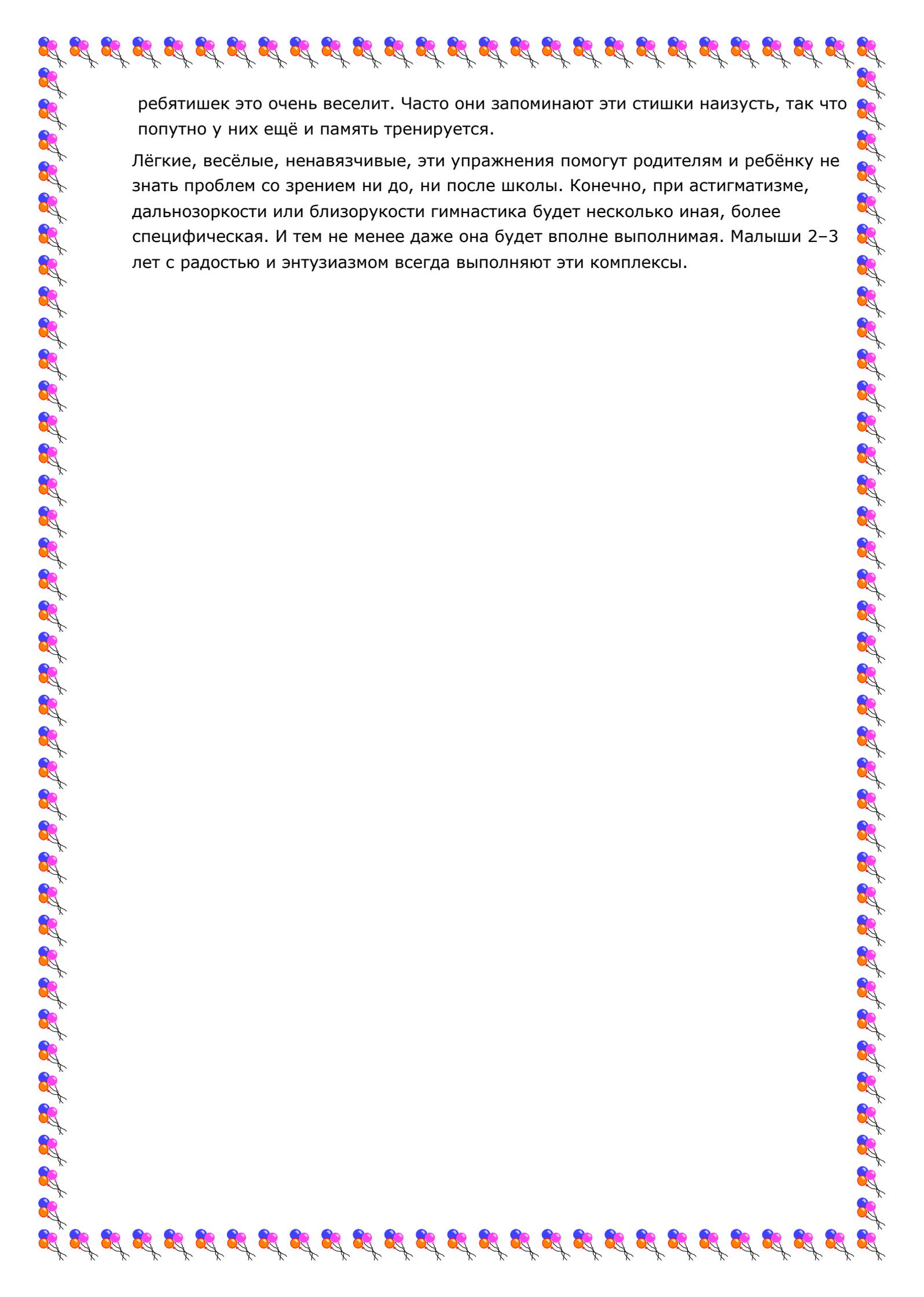
Лучше всего показать ребёнка офтальмологу перед тем, как выбрать нужный комплекс упражнений для глаз. Методик коррекции и улучшения детского зрения много, и только специалист может посоветовать грамотный, правильный вариант. Если серьёзных проблем пока не имеется, родители и самостоятельно могут позаниматься с малышом простейшими упражнениями.

Комплекс упражнений



Данная гимнастика снимает напряжение с глаз и тренирует глазные мышцы. Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Через месяц комплекс упражнений можно поменять на другой. Очень важно создать при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действием.

1. Прикрепите к потолку к двум углам комнаты крупные, но разных размеров круги, вырезанные из картона. Они могут быть цветными. Ребёнок должен сначала посмотреть внимательно на левый круг (секунд 10), затем сконцентрировать внимание на правом. При этом не разрешайте ему крутить головой. Он все движения должен делать только глазами. После 5 раз предложите малышу закрыть глазки секунд на 15 и снова повторите упражнение.
2. Данное упражнение призвано расслабить мышцы, которые поддерживают глазное яблоко. Оно лёгкое, но очень эффективное. С ним справляются даже самые маленькие детки 2–3 лет. На 10 секунд нужно сильно-сильно зажмурить глазки, а затем открыть их и расслабить. Повторить несколько раз.
3. Предложите крохе положить подбородок на руки, тем самым зафиксировав голову в неподвижном состоянии, чтобы она не крутилась в разные стороны. Нужно поднять глаза вверх, затем вниз. Так проделать 4 раза. Отдохнуть 10 секунд. Потом посмотреть влево, перевести глазки вправо — опять 4 раза и перерыв.
4. К этому упражнению родителям нужно будет подготовиться, так как понадобится дополнительный материал. Нужен будет резной, красочный рисунок: это может быть змейка, просто спираль или цветная шахматная доска. Он крепится в центре потолка. Дошкольнику предлагается глазками «пройти путь» от начала змейки (спирали и т. д.) до конца. Траекторию пути задают взрослые.
5. В окне на улице сначала нужно найти самый близкий предмет и сконцентрировать на нём внимание. Затем отыскать самый дальний — перевести зрение на него. Так делать по несколько раз.
6. Существует очень много упражнений для улучшения зрения в стихах. Ребёнку предлагается проделывать глазками всё, что описано в стихотворении. Обычно

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all four sides.

ребятишек это очень веселит. Часто они запоминают эти стишки наизусть, так что попутно у них ещё и память тренируется.

Лёгкие, весёлые, ненавязчивые, эти упражнения помогут родителям и ребёнку не знать проблем со зрением ни до, ни после школы. Конечно, при астигматизме, дальнозоркости или близорукости гимнастика будет несколько иная, более специфическая. И тем не менее даже она будет вполне выполнимая. Малыши 2–3 лет с радостью и энтузиазмом всегда выполняют эти комплексы.