

# Здоровые родители – здоровые Дети

октябрь 2016

зам.зав. по УВР Богачева Р.Р.



Семья - это счастье, любовь и удача ,

Семья - это летом поездки на дачу,

Семья — это праздник , семейные даты ,

Подарки, покупки , приятные траты.

Рождение детей , первый шаг , первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет .

Семья - это труд , друг о друге забота,

Семья - это много домашней работы .

Семья - это важно , семья- это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Всегда будьте вместе , любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните.

Хотим , чтоб про вас говорили друзья :

**«Какая хорошая ваша семья!»**

*«Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка.*

Семья - это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п. 1 ст. 18).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут

служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. А ведь первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.

1. **Соблюдение режима дня.** Режим дня - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребёнку. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон - это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

2. **Правильное питание.** Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. - Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи.



**3. Оптимальный двигательный режим в семье.** Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

**4. Соблюдение личной гигиены.** Гигиеническое воспитание дошкольников – это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

**5. Закаливание.** Закаливание организма – одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания – приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце. Виды закаливания: Умывание – самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению. Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики .

**6. Положительные эмоции.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

**7. Отказ от вредных привычек в семье.** Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самых пристрастий. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

**8. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому

образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Для растущего организма недостаток движений особенно опасен. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи. Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка? Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки и др.). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

### **Здоровье человека начинается с микроклимата в семье.**



Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.
- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.
- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

### **Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.**

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

## Советы родителям по формированию основ здорового образа жизни у детей:

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните : лучше умная книга , чем бесцельный просмотр телепередач.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш.
5. Уважайте членов своей семьи , они - попутчики на Вашем жизненном пути .
6. Обнимать ребенка следует не меньше 4 , а лучше 12 раз в день.
7. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
8. Не бывает плохих детей , бывают плохие поступки.
9. Личный пример здорового образа жизни лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы закаливания - воздух , солнце и воду.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка -совместные игры с родителями .



## Памятка для родителей :

*Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.*

### Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
  - отсутствие вредных привычек,
  - правильное питание,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

## Словарь семейных отношений

- любовь
- верность
- нежность
- поддержка
- равенство

- компромисс
- признание
- приспособляемость
- умение слушать
- толерантность
- доверие
- желание
- юмор
- сопереживание

### **Классификация семейных ценностей**

- 1) ценности супружества;
- 2) ценности, связанные с демократизацией отношений в семье;
- 3) ценности родительства, воспитания детей;
- 4) ценности родственных связей;
- 5) ценности, связанные с саморазвитием;
- 6) ценности внесемейных коммуникаций;
- 7) ценности профессиональной занятости.

**Уважаемые родители, задайте себе вопрос:**

**Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

*По материалам открытых источников*