

Здоровые дети в здоровой семье

*Кожохина Светлана Вячеславовна,
воспитатель
МАДОУ «Детский сад компенсирующего вида №35»
г. Печора*



Забота о здоровье детей и взрослых стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это вполне понятно: любой стране нужны люди творческие, активные, здоровые. Здоровье детей - будущее любой страны, основа ее национальной безопасности. Здоровье - существенное богатство как для человека, так и для общества. Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Здоровье по сути своей должно быть его первой потребностью.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов.

Факторы, влияющие на здоровье:

- 20% - наследственность,
- 20% - экология,
- 10% - развитие здравоохранения,
- 50% - образ жизни.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - главная ценность жизни человека. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна, одна из ключевых задач дошкольного образования. И это вполне объяснимо - ведь только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие.

В.А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще раз повторить: "Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья ребенка. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладывание основных черт личности, формируется привычка к здоровому образу жизни. Формирование здоровья - это процесс непрерывный и необратимый, поэтому важно обеспечить своевременное и правильное воспитание, создать благоприятные условия, направить процесс развития в нужное русло, чтобы достичь более высоких результатов.

Закон РФ "Об образовании" гласит: "Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка". Взаимодействие семьи и ДОУ является объединением общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добро-



вольности, компетентности, современности, единства, системности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье.

Современное общество диктует условия, в которых современным родителям все меньше и меньше остается времени для своих детей. Родители забывают о пользе свежего воздуха и движения для организма ребенка. Поэтому существует проблема незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей. При изучении данной проблемы становится ясно, что это происходит из-за:

- невнимания родителей к здоровому образу жизни детей в семье;
- нежелания родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей.

Поэтому в работе с родителями нами уделяется большое внимание приобщению родителей и детей к здоровому образу жизни. Нами создан информационно-оздоровительный, долгосрочный проект "Здоровые дети в

здоровой семье". **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** привлечение родителей к совместной активной деятельности с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧАМИ данного проекта являются:

- формировать активную позицию родителей в оздоровлении детей, повышать их степень участия в педагогическом процессе;
- просвещать родителей с целью повышения педагогической культуры;
- гармонизировать детско-родительские отношения с помощью совместных спортивных мероприятий;
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, рациональный распорядок дня, система закаливания, оптимальный двигательный режим, эколого-гигиенические условия и психологический комфорт.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?



Это:

- постоянно следить за своим здоровьем и за здоровьем своих детей;
- обеспечить полноценное и рациональное питание;
- осуществлять заботу о повышении иммунитета членов семьи;
- соблюдать режим дня в семье, как в детском саду;
- обеспечивать здоровую гигиеническую обстановку;
- осуществлять закаливание в семье;
- создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье;
- активно заниматься спортом и физкультурой;
- осуществлять активное взаимодействие с дополнительными образовательными учреждениями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, активно участвовать в совместных спортивных мероприятиях в детском саду.

В рамках этого проекта нами проведено: анкетирование родителей на тему "Здоровый образ жизни", беседы, консультации, подготовлена различная наглядная информация: буклеты, памятки, информационные стенды, фо-

тостенды, проведены родительские собрания с показом презентаций, с привлечением специалистов. Родители посмотрели ряд открытых занятий по разделу "Физическое развитие". Совместно с родителями организован спортивный праздник "Мама, папа, я - дружная семья" и посещение "Ледового дворца".

По результатам данной работы снизилась заболеваемость детей, изменилось отношение родителей к оздоровлению детей в домашних условиях, повысилась активность родителей в формировании здорового образа жизни, в участии в совместных спортивных мероприятиях, в проектной деятельности на тему "Здоровые дети в здоровой семье".

Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.

Нельзя отделять здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

***Всем известно и понятно,
что здоровым быть приятно!
Только надо знать,
как здоровым стать!***



