Консультация:

"Работа с семьей по формированию здорового образа жизни как взаимодействие ДОУ с родителями".

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»

«Семья — главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровый образ жизни - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша к здоровому образу жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за 2016-2021 годы, частота болезней костно-мышечной системы увеличилась на 80%, мочеполовой – на 90%, нервной системы и органов чувств – на 35%, системы кровообращения – на 56%, эндокринной системы – на 90%. Более 50% дошкольников имеют функциональные отклонения в состоянии организма: 30-40% - со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз); 20-25% - со стороны носоглотки; у 30-40% дошкольного возраста имеются неврологические проявления; у 10-23% - аллергические реакции.

К 6-летнему возрасту увеличивается число детей с пониженной остротой зрения. По мнению ученых, здоровье взрослого народонаселения на 75% определяется условиями его формирования в детстве. Именно поэтому

задача сохранения и укрепления здоровья ребенка, как для семьи, так и образовательного учреждения, по-прежнему остается актуальной.

Оценка родителей иногда не совпадает с реальным положением дел. Так, например, некоторые родители оценивают здоровье своего ребенка как «хорошее», отмечают, что в прошедшем календарном году ребенок болел редко, но тут же указывают четыре и более случаев острых заболеваний, на основе чего фактически его можно отнести к группе часто болеющих.

Концептуальной основой педагогической модели взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решать следующие задачи:

-создать развивающую среду – пространство самореализации

-помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья

-сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям

-стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности

-направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка

-формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Показателями здоровья являются:

-специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

-показатели роста и развития;

-функциональное состояние и резервные возможности организма;

-наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

-уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

1.Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипонезии и гиподинамии, и это, при том, что

практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации - недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии дошкольники. Больше времени вынуждены проводить сидя за просмотром телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем), дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

2.Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

В основу правильной организации питания детей в различные возрастные периоды должны быть положены следующие основные принципы:

Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.

Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в | организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой.

Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка, состояния здоровья, реакции на пищу и другое.

3.Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний: закаленные люди, как правило, не простужаются. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов, которыми являются:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- систематичность (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);
- комплексность - закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- учет индивидуальных особенностей при закаливании необходимо принимать во внимание и рост, и пол, и состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

4.Следующий фактор здорового образа жизни - это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены - комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытье рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха.

5.Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого - в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Существуют и факторы, оказывающие наибольшее влияние на воспитание в семье: родительский контроль - активный, творческий, ненавязчивый, демонстрирующий уважительное отношение к ребёнку; способы отношений родителей с детьми, суть которых состоит в совместных действиях, заботах, содержательном времяпрепровождении; родительские обоснованные требования, способствующие развитию ребёнка, его самостоятельности и пониманию самоценности; эмоциональная поддержка, вера, выраженные родителями в своей любви к детям, причём в любви не за что-то конкретное, а просто за то, что они - дети, самое лучшее, что есть у родителей.

Критерии сформированности культурно-гигиенических навыков и практических умений у детей старшего дошкольного возраста:

-Приобщение к гигиенической культуре.

-Представления дошкольников о ЗОЖ.

-Представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.

-Формирования представлений о гигиенических основах организации деятельности (необходимости достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).

-Знакомство с правилами безопасного поведения; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств (зрения, слуха), о некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), о некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и пр.).

-Углубление представлений о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах.

-Знание пословиц, поговорок, стихов о здоровье, гигиене, культуре еды.

-Практические умения дошкольников

-Самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание), осваивать приемы чистки обуви, одежды, умение пришить пуговицу. Самостоятельно замечать, когда необходимо вымыть руки, лицо, причесать волосы. Показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической. Осваивать приемы элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и пр.). Выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, участвовать в спортивных развлечениях.