



«РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ И БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

*«Семья с существующими в ней
взаимоотношениями между детьми
и родителями – первая школа
интеллектуального, нравственного,
эстетического и физического
здорового воспитания»*

В.А. Сухомлинский

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.



ПЕРВЫЕ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ В СЕМЬЕ.

Именно родители учат его мыть руки, чистить зубы, делать зарядку. Родители рассказывают ребенку о том, что необходимо заботиться о своем здоровье, что вредно курить, пить крепкие спиртные напитки и т.д. В то же время дети часто видят, что взрослые пьют спиртное во время праздничных застолий дома и в гостях, курят и т.д. Даже младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья и безопасности ребёнка зависит от следующих факторов:

- 1. Социально – культурного.** Определяющего образовательным уровнем родителей и их ценностными установками на укрепление и сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.
- 2. Социально-экономического**
- 3. Техничко-гигиенического** (условия проживания, особенности образа жизни)



СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВЫДЕЛЯЮТ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СЕМЬИ:

- влияние семьи на ребенка сильнее всех других воспитательных воздействий. С возрастом оно ослабевает, но никогда не утрачивается полностью;
- в семье формируются те качества, которые нигде, кроме как в семье, сформированы быть не могут;
- семья осуществляет социализацию личности, является концентрированным выражением ее усилий по физическому, моральному и трудовому воспитанию. Из семьи выходят члены общества: какая семья – такое общество;
- семья обеспечивает преемственность традиций;
- важнейшей социальной функцией семьи является воспитание гражданина, патриота, будущего семьянина, законопослушного члена общества;
- существенное влияние оказывает семья на выбор профессии.



Основные факторы влияющие на здоровый образ жизни ребенка (схема)



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.



РЕЖИМ ДНЯ – ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Режим дня ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет

Режим	Возраст		
	1 – 1,5 года	1,5 – 2 года	2 – 3 года
Пробуждение	6.30 – 7.00	7.00	7.30
Завтрак	7.30	7.30	8.00
Прогулка	8.00 – 9.30	8.00 – 11.00	8.20 -11.50
Сон	9.30 – 11.30	-----	-----
Обед	11.30	11.30 – 12.00	12.00 – 12.30
Прогулка	12.00 – 14.30	-----	-----
Сон	14.30 – 15.30	12.00 – 15.00	12.30 – 15.30
Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	16.00 – 16.30
Прогулка	16.30 – 19.00	16.30 – 19.00	16.50 – 19.20
Ужин	19.00	19.00 – 19.30	19.30 – 19.50
Ночной сон	19.30 – 6.30	20.00- 7.00	20.30 – 7.30

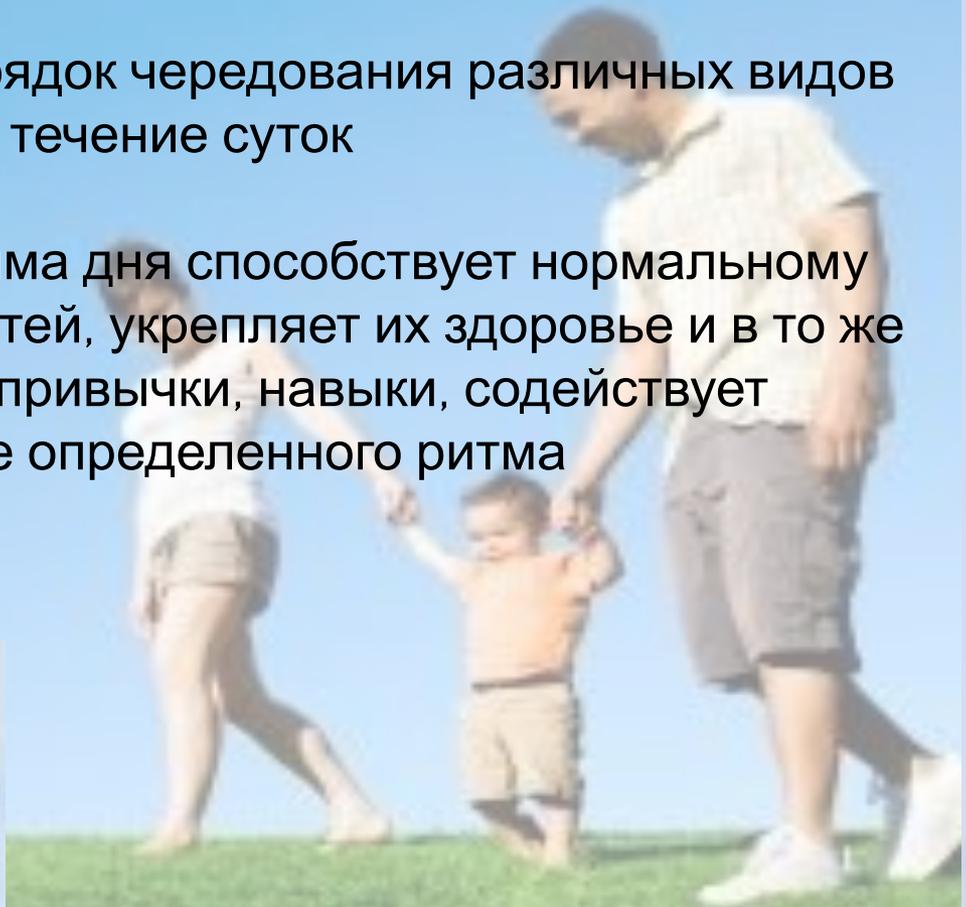
РЕЖИМ ДНЯ – ЭТО ЗАРАНЕЕ ТОЧНО УСТАНОВЛЕННЫЙ, РАЗМЕРЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Режим дня ребенка в возрасте от 3 до 7 лет

Режим	Возраст	
	3 – 4 года	5 – 7 лет
Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры туалет.	7.30 – 8.00	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30	8.00 – 8.30
Игры, посильный труд в быту	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 11.30	9.00 – 11.30
Приход с прогулки, игры, занятия с родителями	11.30 – 12.00	11.30 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, сон	12.30 – 15.00	13.30 – 15.00
Подъем, подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 18.00	16.00 – 18.30
Приход с прогулки, игры, занятия с родителями	18.00 – 19.00	18.30 -19.00
Подготовка к ужину, ужин	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Спокойные игры, подготовка ко сну	19.30 – 20.30	19.30 – 21.00
Ночной сон	20.30 – 7.30	21.00 – 7.00

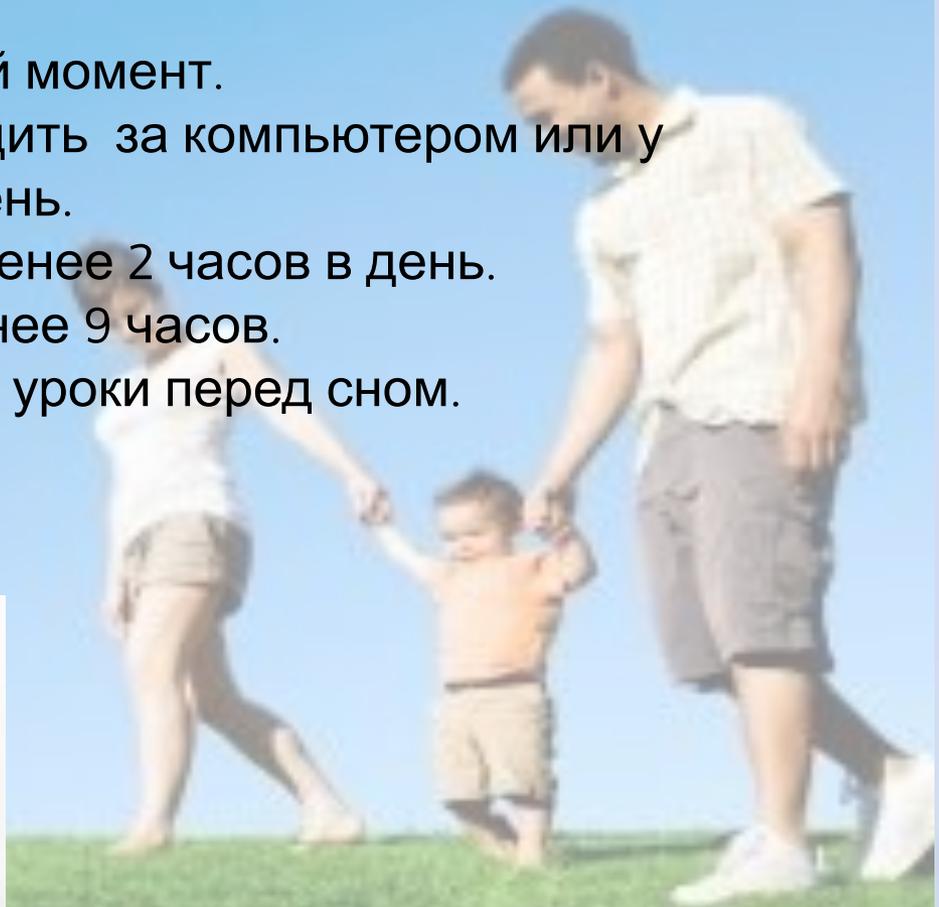
ПОЧЕМУ РЕЖИМ ДНЯ ТАК ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА?

- Режим дня для детей – это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток
- Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности.



Родители должны помнить:

- Не будите ребенка в последний момент.
- Не разрешайте ребенку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
- Ребенок должен двигаться не менее 2 часов в день.
- Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
- Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.



ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

- Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.
- Физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятием спорта и научить основным навыкам и принципам физической культуры.
- Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.



ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА

- Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Родителями мальчиков в возрасте 6 – 7 лет значимость их физической готовности ставится на первое или второе место, в то время как родители девочек этого возраста физвоспитание ставят на седьмое – восьмое место.
- Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях
- Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью. С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА

- Важна ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила. Помочь родителям в этом – задача педагога.
- В теплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске («мостик через речку»); перешагивание через корни, бревно; перелезание через бревно; подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъем в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и с разбега. Все перечисленные виды движений можно проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения, повышает интерес детей и поддерживает их положительные эмоции
- Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении.
- Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Лыжные прогулки могут включать кратковременные переходы, чередующиеся с отдыхом.



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

- Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет.
- Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки.
- Благоприятно солнечное закаливание, которое обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.
- Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо



Правила личной гигиены для детей

- **Ежедневная чистка зубов.** Приучать ребенка чистить зубки можно с двух лет. Обязательно стоит показать ему, как обращаться с зубной щеткой, как ее мыть и ставить после использования.
- **Ежедневное умывание.** Объясните малышу в игровой форме как важно мыть лицо и руки каждый день, и он очень быстро привыкнет. Дети хорошо запоминают, если родители показывают правила личной гигиены для детей на своем примере. Разрешите ему самому помыть ваши руки и лицо, это поможет ему увидеть, что это приятная процедура.
- **Расчесывание волос.** Это правило можно облегчить, если купить интересную и мягкую расческу, ему будет интересно причесывать и маму и себя.
- **Подстригание ногтей.** Это правило необходимо соблюдать регулярно, и подстригать следует очень коротко, чтобы грязь как можно меньше забивалась под ногти, но не переборщите, чтобы ему не было больно. Обычно ногти стригут раз в неделю, обрабатывая при этом их кремом или маслом, чтобы не появлялись заусенцы.



Гигиена может быть веселой

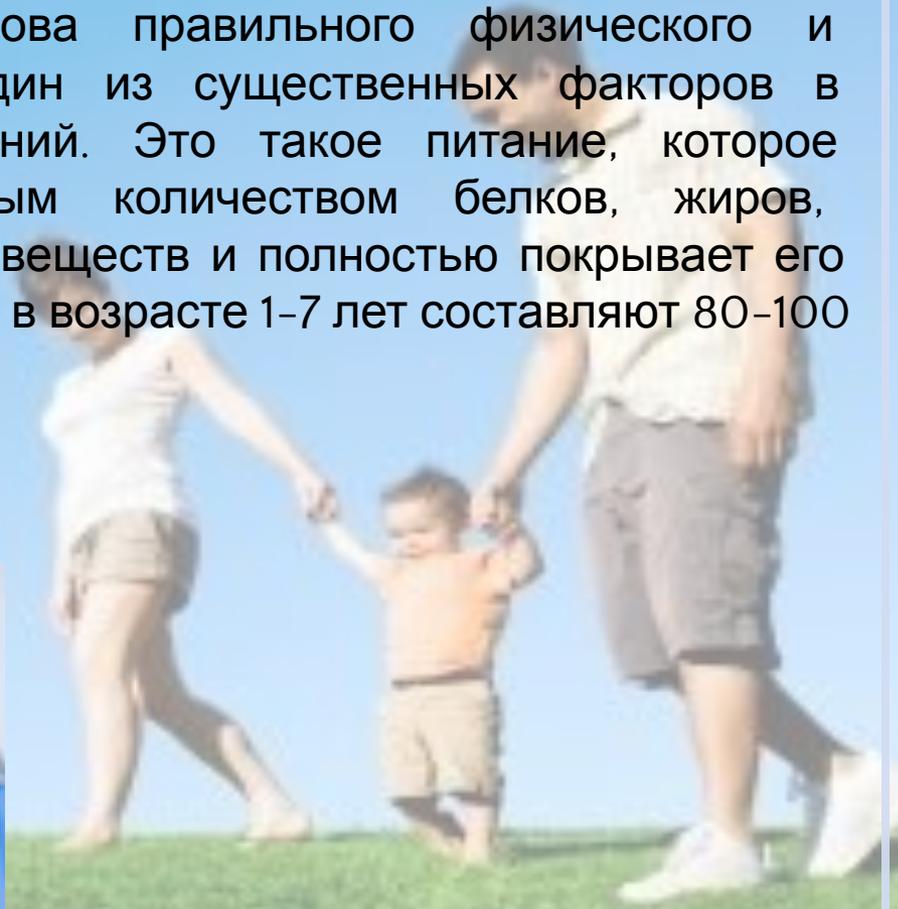
Родителям на заметку

- Детям будет намного проще и приятнее обучаться правилам личной гигиены в игровой форме, например, применяя стихи из «Мойдодыра» или используя игрушки и интересные приспособления. Важно заинтересовать внимание малыша, а впоследствии он быстро привыкнет к чистоплотности. Рассказывайте ребенку о возможных последствиях несоблюдения чистоты и порядка, о возможных болезнях, но не в форме лекции, а на понятном детском языке, в сказочной форме или картинках



Рациональное питание

- **Рациональное питание** – основа правильного физического и психического развития ребенка, один из существенных факторов в профилактике различных заболеваний. Это такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и полностью покрывает его энерготраты. Так, энерготраты у детей в возрасте 1-7 лет составляют 80-100 ккал на 1 кг массы тела.



Рациональное питание

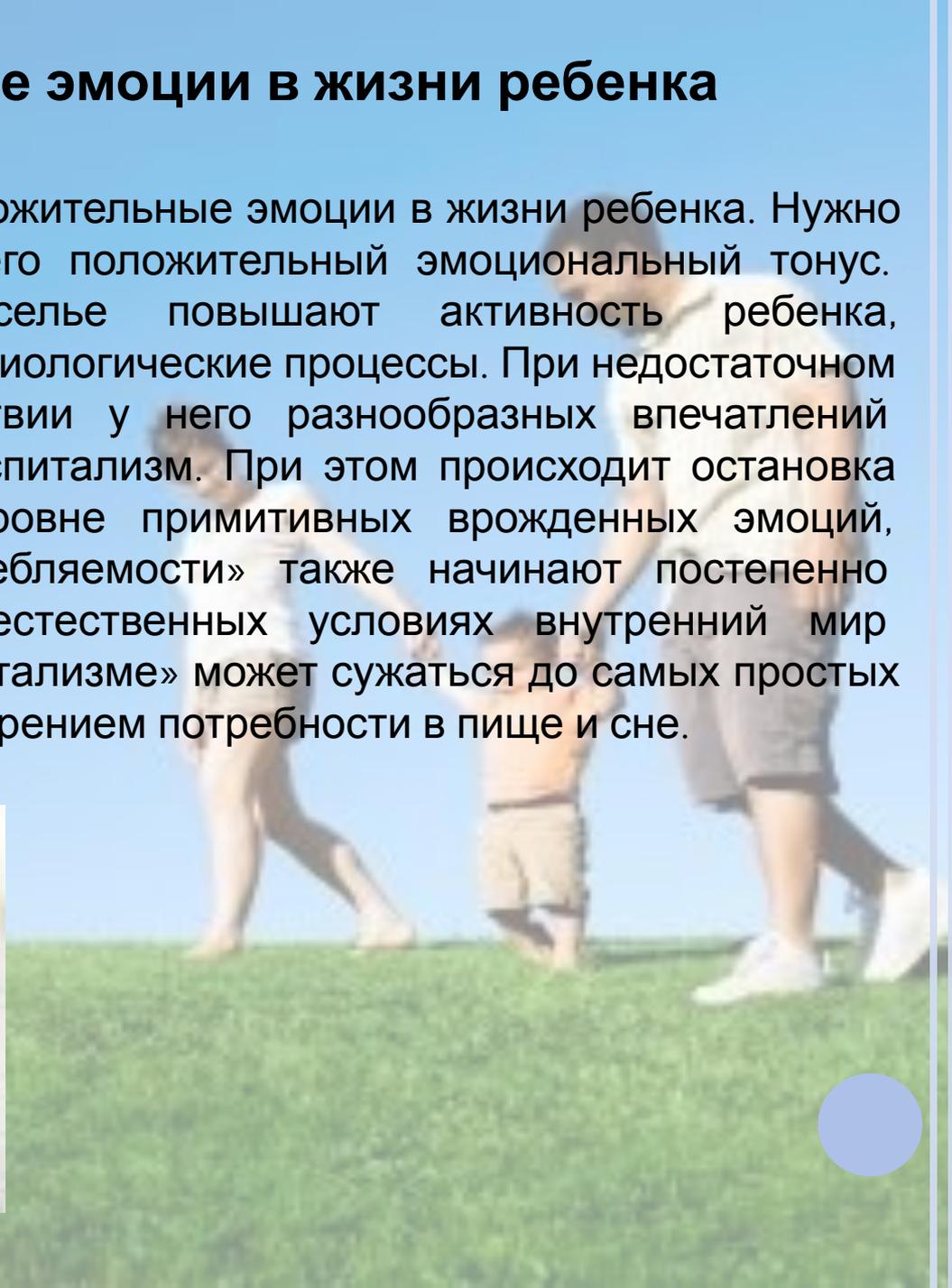
Советы родителям

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление;
- следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка должна быть спокойной и доброжелательной;
- недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой;
- ни в коем случае не прибегайте к насильственному кормлению, не ругайте ребенка, если он отказывается есть;
- не стремитесь во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказками, музыкой, игрушками. Эти меры не помогают, а лишь усугубляют негативное отношение к еде, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что только снижает аппетит. В таких случаях может даже возникнуть стойкое нарушение аппетита – анорексия, заболевание, которое очень трудно поддается лечению.
- В причинах снижения аппетита у ребенка требуется разобраться и в первую очередь установить, не болен ли он. Если у него после некоторых блюд возникает рвота или появляются сыпь, отеки, то обязательно посоветуйтесь с врачом.



Положительные эмоции в жизни ребенка

- Большое значение имеют положительные эмоции в жизни ребенка. Нужно стараться поддерживать у него положительный эмоциональный тонус. Удовольствие, радость, веселье повышают активность ребенка, благотворно влияют на все физиологические процессы. При недостаточном внимании к ребенку, отсутствии у него разнообразных впечатлений возникает так называемый госпитализм. При этом происходит остановка психического развития на уровне примитивных врожденных эмоций, которые вследствие «непотребляемости» также начинают постепенно угасать. Столь богатый в естественных условиях внутренний мир годовалого ребенка при «госпитализме» может сужаться до самых простых эмоций, связанных с удовлетворением потребности в пище и сне.



*Постоянно изучайте личность ребенка,
не забывайте о воспитательной силе
положительного примера,
воспитание человеческих ценностей
начинается в детстве,
учите детей соизмерять свои возможности,
дети всегда должны видеть, что их любят.
Будьте здоровы всей вашей СЕМЬЕЙ!!!!*

Подготовила воспитатель: Быстрицкая А.А.

2018 г.

