

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Тема: «Роль семьи и детского сада в работе по формированию привычки у детей заботиться о своем здоровье»

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений.

Не секрет, что благоприятные условия развития, воспитания детей дошкольного возраста могут быть реализованы лишь при условиях тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формирование здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение совместных средств массовой информации способствует повышению санитарно – гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей.

В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование ЗОЖ начинается уже в дошкольном образовательном учреждении. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются каждодневные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнёрская совместная деятельность педагогов и детей в течение дня.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание, так как оно способствует полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению семейного микроклимата.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства в семье в

сфере нравственных, этических и других начал, определяет его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

В раннем дошкольном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье. Именно поэтому на первый план перед родителями и ДОО выдвигается проблема выработки у детей, начиная с младшего дошкольного возраста, умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама по себе, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего, внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок.

Основной задачей семьи и ДОО является формирование у детей 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 несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В семье ребёнок находит пример для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад-семья-общество.

Создание единого пространства развития ребёнка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга.

Каждая мать и каждый отец любят своих детей и мечтают о счастье для них. Чтобы семья успешно справлялась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создавать необходимые условия для воспитания ребёнка в семье.

Что же это за условия? Прежде всего, понимание родителями своей ответственности за воспитание детей, организация жизни и быта семьи с учётом потребностей детей, эстетических и гигиенических требований; положительный пример родителей; единство и последовательность требований к детям со стороны взрослых; авторитет взрослых, окружающих детей; стремление родителей к педагогическим знаниям.

Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо, прежде всего, соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении, выполнялось основное требование режима точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. Чтобы родители сознательно стремились к выполнению этого требования, им следует рассказать о значении режима в жизни ребёнка. Донесение до родителей этих знаний одна из основных задач работы дошкольного учреждения с семьёй. Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребёнка. Здесь он получает образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребёнок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей – семьи и дошкольного учреждения.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья детей, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО оказывает

существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья дошкольников.

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.

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

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

Как правило, у 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.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. 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.

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

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

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.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей.

Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.

Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Не менее вредно, конечно равнодушие, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство

воспитания – это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него, то, что он может сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что вы умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка – это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите различать добро и зло. Разъясняйте вред распушенности, вещизма, лжи. Учите любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выбирайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его в личности в большой степени ни зависит от стиля семейного воспитания. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого и начинается воспитание будущих отцов и матерей.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что ребенок переживает возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознании своих чувств и переживаний. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды

10. Семья – это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка. Пусть он принесет вам радость и счастья!