

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК



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. 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.

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 учреждения дошкольного образования. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины.



Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт 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.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание детей дошкольного возраста должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь их пищеварительная система еще только формируется. Детский рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В СЕМЬЕ

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.



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
- Ножные ванны
- Прогулки на свежем воздухе
- Ходение босиком
- Солнечные ванны
- Купание в водоемах



СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

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 детей очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

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



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 (курение, алкоголь)

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.



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 заключение хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».