

Консультация «Культура здоровья семьи — одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»

Ухудшение **здоровья** детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. **Одной** из причин этого является образ жизни семей, где **воспитываются дети**. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы **риска**: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в **семье** присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения **здоровья**.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое **условие полноценного**, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента **здоровья** в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление **здоровья ребенка** – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Известно, что **здоровье**, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть **здоровым** – значит **активным**, дееспособным. Мы призваны **воспитать** у дошкольника уважение к собственному **здоровью** и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической **культурой и спортом**.

Первая школа растущего человека – **семья**. Она – целый мир для **ребенка**, здесь он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. Любая педагогическая система без **семьи** – **чистая абстракция**. В **условиях семьи** складывается присущий только ей эмоционально-нравственный **опыт**: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в **воспитании ребенка** **принадлежит семье**.

В документах ООН (Конвенция «*О правах ребенка*»; Всемирная декларация «*Об обеспечении выживания, защиты и развития детей*») **семья** рассматривается как основная ячейка общества, которая выполняет важные социально-экономические функции, обеспечивает естественную среду для материальной, финансовой и эмоциональной поддержки, необходимой для

роста и развития его членов, особенно детей, а также для заботы о престарелых, инвалидах и немощных. **Семья** остается наиважнейшей средой сохранения и передачи **культурных ценностей**. Семейное **воспитание** – общее название для процессов воздействия на детей со стороны родителей и других членов **семьи** с целью достижения желаемых результатов. Социальное, семейное и дошкольное **воспитание** осуществляется в неразрывном единстве. Определяющая роль **семьи обусловлена** ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека.

Правильно **воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда**, когда соблюдаются единые требования детского сада и **семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков**.

Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажду ее в руках и спрошу: – «*Что у меня в руках: живое или не живое?*». Если он скажет: «*не живое*», я выпущу ее. Если он скажет: «*живое*», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «*Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?*». «*Все в твоих руках!*» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое **здоровье** — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему **здоровье**, или приведет к болезни. Сохранение и укрепление **здоровья** детей – одна из приоритетных задач общества. Обеспечение **безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья** и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и **оздоровительной работы с детьми**. Каждый **ребенок** должен ощущать себя счастливым человеком!

Очевидно, что **семья и детский сад**, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития **ребенка**. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к **здоровому** образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести **здоровый** образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних **условиях** принципы формирования **здорового** образа жизни в оптимальном сочетании со всеми **здоровьесберегающими мероприятиями**, проводимыми в детском саду.

Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и **семьи по воспитанию здорового ребенка** строится на следующих основных положениях:

1)Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи **воспитания** и формирования основ **здорового** образа жизни хорошо понятны не только **воспитателям**, но и родителям, когда **семья** знакома с основным содержанием, методами и приемами **физкультурно- оздоровительной** работы в детском саду. А педагоги используют лучший опыт семейного **воспитания**.

2)Систематичность и последовательность работы *(в соответствии с ежегодным планом работы коллектива)*.

3)Индивидуальный подход к каждому **ребенку и каждой семье** на основе учета их интересов и способностей.

4)Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. 5)Укрепление авторитета педагога в **семье** и родителей в детском саду.

Крепкие, **здоровые**, духовные **семьи** - мощное государство. **Семья** стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь человека. Очень важно, чтобы **воспитание ребенка в семье** отвечало тем требованиям, которые предъявляет человеку общество.

Перед педагогическим коллективом дошкольных учреждений стоит задача распространять среди родителей педагогические знания, повседневно помогать **семье правильно воспитывать детей**, пропагандировать лучший опыт **воспитания**.

В соответствии с содержанием программы разрабатывались план **физкультурно- оздоровительных мероприятий**, план образовательной деятельности с детьми, план взаимодействия с родителями. Содержание деятельности коллектива в процессе взаимодействия с **семьей включает следующее**:

– ознакомление родителей с результатами медицинской диагностики и мониторинга физического развития детей и их представлений о **здоровом образе жизни**;

– участие в составлении программ **оздоровления детей**;

– анкетирование родителей;

– ознакомление родителей с содержанием **физкультурно-оздоровительной работы**;

– целенаправленную просветительскую работу;

– ознакомление с **оздоровительно-профилактическими** мероприятиями.

В этих целях следует использовать различные формы сотрудничества: беседы, **консультации**, семинары, родительские собрания, совместные праздники, встречи с врачами, анкетирование. При поступлении в детский сад следует давать информацию родителям о том, какие мероприятия проводятся педагогами для сохранения и укрепления **здоровья детей**. Выяснять отношение пап и мам к различным формам закаливания. Проводить дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с малышами, показываем разные виды **физкультурных** занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Приглашать родителей к участию в жизни группы. На информационных стендах для родителей в каждой группе должны быть рубрики, освещающие вопросы профилактики и **оздоровления без лекарств**. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Работа по формированию навыков **здорового** образа жизни проходит в тесном сотрудничестве инструктора по физической **культуре**, старшей медсестры, **воспитателей**, которые организуют деятельность **ребенка и родителей**, предлагая им различные формы взаимодействия.

При формировании навыков **здорового образа жизни в семье** внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей всем гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.

2. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от **здорового**. Для чего принимаются лекарства и когда.

3. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи, почему нельзя разговаривать во время приёма пищи и т. д.

4. Важно научить **ребенка** основам безопасности: улица – переходы - транспорт, соблюдение правил безопасности.

5. **Ребенок должен знать**, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

6. В каждой **семье есть свои традиции**. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам, совместные прогулки –лыжные или велосипедные, походы в кино, театры, цирк, семейные праздники, семейные чтения, то за психическое и физическое состояние **ребенка** может быть спокойным.

Двигательная активность – это физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то **ребенок** рождается с отклонениями в развитии, т. е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несовпадение ученые называют физиологической незрелостью.

Для того чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить **ребенку** оптимальную двигательную активность, которая осуществляется в процессе разнообразной двигательной деятельности. Современную **семью** мы знаем как пассивную в двигательном смысле: компьютер, телевизор, машина, диван, а ведь вся работа по компенсации физиологической незрелости организма **ребенка** ложится на плечи родителей.

Ни одна, даже самая лучшая **физкультурно- оздоровительная программа**, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с **семьей**. Важно, чтобы родители выступали не только в роли пассивных участников **консультаций** и зрителей спортивно-развлекательных мероприятий, а активно вовлекались в педагогический процесс в рамках детско-родительских проектов и презентаций семейного опыта. Это дает возможность родителям прочувствовать на себе необходимость и сложность данного вида деятельности, помогает более грамотно и целено заниматься физическим развитием детей, передавать положительный опыт другим **семьям**.

У детей, которые постоянно видят положительный пример педагогов и родителей, постепенно пробуждается интерес к спорту, желание попробовать себя в соревнованиях. Здесь на первый план выдвигается заповедь педагога *«не навреди»*. Спорт должен стать средством **здорового** отдыха детей и интересным досугом, а не борьбой за секунды и миллиметры. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес дает положительный эффект в работе.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс взаимодействия детского сада и **семьи будет эффективным**, если организованы психолого-педагогические **условия**, обеспечено сотрудничество специалистов, **воспитателей и родителей**, обогащены знания педагогов и родителей по

вопросам сохранения и укрепления **здоровья** детей и правильно организован процесс управления деятельностью коллектива.

Дети дошкольного возраста очень подвержены внушению, поэтому не надо пугать их болезнями и несчастьями, как это делают многие родители, а необходимо развить у них желание быть **здоровыми**.

Как известно, развитие и **воспитание ребенка** во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример, они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному **здоровью и здоровью** детей в первую очередь формировали у родителей. Недаром говорят: *«Ребенок учится тому, что видит у себя в доме»*.