

2020

Консультация для родителей

Подготовила воспитатель: Исхакова О.В.

«Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста».



Задача раннего формирования навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой ослабленного здоровья детей, низким уровнем их физического развития.

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента культуры здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ включает в себя создание системы двигательной активности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания.

Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей.

Формирование у детей-дошкольников представлений о здоровом образе жизни основано на системном подходе к этой проблеме. У дошкольников ещё нет необходимого запаса знаний о факторах вреда и пользы для здоровья. Поэтому педагоги доступно, в непринуждённой форме сообщают им эти знания. Одним из методов является меткое художественное слово. Благодаря ему, у детей возникают сразу знакомые и понятные им образы, и они легко их запоминают, постепенно превращая в необходимость, потребность, навык.

Например, каждое утро дети перед зарядкой проговаривают:

«Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура нам нужна.
Для начала по порядку
Утром сделаем зарядку.»

И после зарядки:

«Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»

Очень ёмко и выразительно! С помощью этих слов дети узнают о пользе двигательной активности. Дошкольники очень рано начинают реагировать на песенки, стихи, потешки, рифмованные присказки. Всё это вызывает у них эмоциональный отклик, чувство сопричастности к тому, что описывается в коротком произведении. Всем известна истина: "Что интересно, то легче запоминается и дольше сохраняется в памяти.

У детей легко формируется культурно-гигиенический навык мытья рук, если они будут знать следующее стихотворение:

«Мойте руки и плоды,
Чтобы не было беды!
Есть такие вирусы,
Вирусы-вредирусы.
Попадут детишкам в рот
-Заболит у них живот!»

Во время образовательной деятельности по аппликации и работе с ножницами и клеем, мы с детьми обязательно повторяем:

«Ножницы давать не нужно
Острым кончиком вперёд.
Может быть, конец их острый
В глаз соседу попадёт...»
«Если, в клей испачкав пальцы,
Ты потом их сунешь в рот –
Можешь сильно отравиться,
Может заболеть живот...»

Эти строки, как правило, становятся основой безопасного поведения и сохранения здоровья детей.

Когда знакомим детей с темой «Посуда и предметы кухонного обихода», обязательно звучат слова:

«Я - очень строгий острый нож
-Меня за лезвие не трожь!
Со мной шутить опасно
-Вы знаете прекрасно...»

В «Уголке безопасности» есть набор картинок о причинах возникновения пожара. И для детей прописной истиной стали такие строчки:

«Знает даже попугай –
Маленькая птичка:
Спичкой, мальчик, не играй –
Не игрушка спичка!»

Закрепляя «Правила дорожного движения» с детьми, уточняя сигналы светофора, дети заучивают:

«Если красный огонь у него на груди,
На опасный сигнал никогда не ходи!»

Первые помощники воспитателя в формировании здорового и безопасного образа жизни - родители, но они иногда не дают согласие на проведение прививок. И для них на помощь приходит художественное слово:

«Грачиха говорит грачу:
Слетай с грачатами к врачу
-Прививки делать им пора
Для укрепления пера.»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Ведь формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит формирование культуры здоровья, закладываются в семье. То, что прививают ребенку детства – определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

Понятие о культуре здоровья и безопасном образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается. А вот дома – не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны правильно умываться и знать, для чего это нужно делать.

В третьих, культура питания. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

В четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье – великая ценность для человека, главное условие для достижения любой жизненной цели, и каждый человек сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры и спорта.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому необходимо приучать ребенка к спорту.

Занятия спортом помогают сложиться важным качествам личности: упорству и настойчивости в достижении цели. Положительные результаты этих занятий

благодарны для психического состояния детей, особенно, если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

– осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

– повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

– развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!