

## Консультация для родителей

### «Приобщайте детей к здоровому образу жизни»

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что хорошо и что такое плохо".

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где нередки скандалы, кто-то из родителей пьет, царит культ насилия и грубости.

Второе условие успешности формирования здорового образа жизни – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где изложены специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд — один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в

дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам. Совместное приготовление подарков (втайне от виновника торжества) сближает старших и младших членов семьи. Когда же отшумят праздники, интересно почитать и обсудить с мамой и папой книги. Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В. Бианки, Б. Рябина, М. Пришвина, Н. Сладкова и др.

А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших дошкольников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.

Важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Нужно не только ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, но и постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями. Необходимо приучать малыша остерегаться бродячих животных, во время загородных прогулок не собирать ягоды, грибы, дикорастущие плоды, не брать их в рот.

Необходимо также оберегать нервную систему ребенка от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций. Для этого дома должна быть создана обстановка психологического комфорта, которая обеспечивается, в частности, и предъявлением к ребенку единых воспитательных требований со стороны всех

взрослых

членов

семьи.

По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов". Поэтому, нужно стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и родителей помогла детям стать истинно здоровыми.

Подготовила Челябинова О.С.,  
инструктор по ФК

**Источник:**

Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г. В 6 ч. Ч.4. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008  
Редакционная коллегия: Л.Ю.Слепцова, Л.В.Зенькова, Ю.В.Маханьков, Г.Д.Воднева, Е.В.Гречиго, Е.В.Белова, П.В.Зязюлькин, И.А.Ситникова, И.В.Исаченко, С.И.Тарарышко