

Консультация для родителей

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»

Настоящее время характеризуется достаточно быстрыми изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным и нравственным переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – это целостный процесс. Он требует изучения различных приемов работы с детьми, а также пропаганды знаний о здоровом образе жизни среди родителей.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но наиболее емким следует признать следующее определение: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов». Ведь от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Достичь необходимого интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно с детства научить ребенка бережно относиться к самому себе, сохранять то, что дано самой природой. Важно научить ребенка понимать, как ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Известно, что в дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются навыки по формированию здорового образа жизни.

В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни, и эту жизнь организуем мы, педагоги детского сада. И мы, воспитатели группы, делаем все, чтобы привить детям чувство ответственности за свое здоровье, и помогаем укреплять физическое и психическое здоровье наших детей.

Ежедневно мы проводим утреннюю гимнастику, совместно с руководителем по физическому воспитанию, организуем различные спортивные конкурсы и соревнования такие, как «Мой веселый звонкий мяч», «Разноцветная карусель», «Мама, папа, я – мы спортивная семья», массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками», пальчиковые игры с грецкими орехами, упражнения для глаз «Посмотри глазами влево...», дыхательную гимнастику «Мы поймаем комара».

В области социализации создаем игровые ситуации: «Да здравствует мыло душистое», «Мама ведет ребенка в больницу».

Мы формируем представления о безопасном способе выполнения простейших поручений. Дети с удовольствием помогают поливать цветы в группе и на участке, рыхлить снег и убирать участок, подметать дорожки. Самостоятельная деятельность помогает закреплять все умения и навыки по укреплению и охране здоровья детей.

Укрепление здоровья детей – одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижение имеющего уровня здоровья детей, способствовать его повышению, путем четко продуманной системы работы, включающей физкультурно-оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат и, самое главное, при тесном сотрудничестве и взаимодействии воспитателей и родителей.

Так как родители являются самым главным и важным авторитетом для ребенка, поведение родителей, их отношение к своему здоровью, психологический климат в семье – все это способствует формированию взглядов на окружающий мир детей. Мы находимся в тесном контакте с родителями наших воспитанников. Для них проводились консультации на темы: «Прогулки в любую погоду», «Чтоб здоровым быть всегда надо заниматься», «Как снять напряжение после детского сада», «Темперамент ребенка», «Чем заняться в выходные».

Воспитание детей, формирование здорового образа жизни ребенка с первых лет его жизни – основная обязанность родителей. Мы, взрослые, должны помочь детям понять значимость здорового образа жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью и других детей, способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.