

## Консультация для воспитателей «Формирование привычки к здоровому образу жизни в семье»

14.03.19 г.

Одной из актуальных проблем на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни. Здоровый образ жизни подразумевает укрепление физического и психического здоровья человека с помощью различных оздоровительных мероприятий, к которым мы можем отнести правильное питание, соблюдение режима дня, гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, поддержание физического здоровья, духовное благополучие. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к окружающим людям, к труду, к природе. Ребёнку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.

Основной целью работы по формированию привычки к здоровому образу жизни является объединение стремления педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний и потребности к здоровому образу жизни. Правильно воспитать здорового ребёнка 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. Поэтому так важно оказывать необходимую помощь родителям в вопросе формирования привычки к здоровому образу жизни.

В основу своей работы воспитатель ставит необходимые принципы взаимодействия с семьёй:

- Принцип взаимопонимания и доверия, без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу - значит направить совместные

действия на воспитание у ребёнка потребности к здоровому образу жизни.

- Принцип согласованности действий, то есть все правила (требования, ограничения, запреты) должны быть едины со стороны педагога и родителей, иначе ребёнку невозможно усвоить эти правила.

- Принцип самовоспитания и самообучения. Ребёнок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого, потерять доверие ребёнка легко, завоевать трудно, если взрослые говорят одно, а делают другое. Поэтому родители должны постараться признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

- Принцип ненавязчивости, благодаря которому педагоги и родители могут чувствовать себя партнёрами в воспитании детей.

- Принцип жизненного опыта, который позволяет поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, что очень пригодится в совместных действиях.

- Принцип безусловного принятия, который помогает понять, что принимать и любить ребёнка нужно не за то, что он умный, здоровый, красивый, а просто так, за то, что он есть. И тогда можно почувствовать, как родители проникаются к вам доверием и уважением.

На подготовительном этапе работы с родителями надо заинтересовать и побудить их включиться в воспитательно-образовательный процесс по формированию привычки к здоровому образу жизни, побольше узнать о нашем детском саду. При общении с родителями нужно донести до их сознания, что здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких, но для этого необходимо соблюдать определённые условия.

Одно из важнейших – создание благоприятного климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам.

Совместное приготовление подарков сближает старших и младших членов семьи. Необходимым условием успешности формирования здорового образа жизни является искренняя, тесная дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, советоваться, играть, общаться.

Следующее условие – это повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранить 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, и здоровое питание.

Здоровый образ жизни немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребёнок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнату, украсить интерьер комнатными растениями, за которыми вместе ухаживать.

Создание благоприятного морального климата в семье обеспечивается и при непосредственном контакте с природой. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка цветов, деревьев на даче, уход за ними, изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними питомцами, совместные прогулки в лес, на речку или в поле, лыжные и велосипедные прогулки, которые вызывают в душе ребёнка не только восхищение, но и уважение к окружающему миру.

На следующем этапе родители знакомятся с задачами образовательной области "Физическое развитие", парциальной программы «Будь здоров как Максим Орлов», кружка «Здоровячок», с системой оздоровительно - профилактических воздействий, элементами закаливания в повседневной жизни (специальные закаливающие процедуры: ходьба босиком по массажным дорожкам, самомассаж рук, стоп, ушей, активных точек). В работе с семьёй можно использовать разнообразные формы и методы. Это и родительские собрания на темы: "Мы за здоровый образ жизни", "Чтобы дети не болели", совместные спортивные праздники и развлечения "В гостях у Айболита", "Чайная церемония", соревнования "Быстрее, выше, сильнее", создание семейного клуба "Здоровая семья", оформление спортивных уголков с участием родителей, консультации специалистов по профилактике простудных заболеваний, плоскостопия, сохранения зрения, практические занятия с детьми и

родителями по обучению их дыхательной и пальчиковой гимнастики, выпуск бюллетеней, папок-передвижек, информационных листов.

Также можно представить рекомендации по созданию здоровьесберегающей среды дома:

- Позаботиться о создании условий для полноценного физического развития детей.
- По возможности приобрести книги и развивающие игры по формированию привычки.
- Согласовывать выполнение режима дома в выходные дни.
- Чаще беседовать с детьми о своём детстве, любимых спортивных играх, видах спорта.
- Создать дома необходимую благоприятную гигиеническую обстановку, систематическое проветривание, поддержание нужной температуры воздуха.
- Оборудовать рабочее место ребёнка, правильно расположив его по отношению к окну и освещению.
- Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.
- Уделять внимание культуре поведения ребёнка за столом.
- Осуществлять закаливающие процедуры по состоянию здоровья, домашними условиями и рекомендациями врачей.
- Личный пример взрослых - отказ от вредных привычек, здоровое питание, двигательная активность, активная позиция участника.
- Не забывать хвалить и поддерживать своего ребёнка, если он старается делать полезное для своего здоровья.