

Путь к здоровью ребенка лежит через семью



Воспитание здорового ребенка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

От чего же зависит правильное воспитание здорового ребенка в семье?

Следует учитывать, что на детское здоровье влияют следующие факторы:

- врожденные физические особенности;
- условия жизни в семье;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;

уровень развития системы здравоохранения государства;

социально-экономическая и экологическая ситуация, сложившаяся в населенном пункте, а также в стране в целом.

Воспитание здорового ребенка - одна из важнейших задач семьи. Из курса дошкольной педагогики вы знаете о тесной взаимосвязи физического и психического развития ребенка, о том, что полноценное физическое развитие - своеобразный фундамент, на котором «выстраивается» каркас личности. Между тем современная статистика свидетельствует о неблагополучии физического развития и здоровья детей и подростков.



Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Но в чем же заключается его значение во всестороннем формировании детей? Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание в семье способствуют формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение детей системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор детей, повышают их общую культуру.

К средствам физического воспитания относятся:

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физическая культура;
- д) разнообразные формы спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм.

В то же время цель воспитания здорового ребенка не ограничивается одним только физическим воспитанием. Особо здесь следует отметить связь здоровья ребенка с гигиеническим воспитанием. Оно начинается с создания соответствующих требованиям гигиены условий воспитания ребенка (чистота и порядок в квартире, особенно на кухне, в детской комнате; детская мебель, приспособленная к его росту; индивидуальные постельные и гигиенические принадлежности, посуда; одежда из натуральных материалов, подобранная по погоде, и пр.). Важной обязанностью родителей является воспитание у детей привычки мыть руки (перед едой, после прогулки, посещения туалета), тщательно чистить зубы утром (после завтрака) и вечером; ежедневно принимать душ, подмываться; по мере надобности пользоваться носовым платком; убирать постель, ухаживать за своей одеждой.

