# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) У ДЕТЕЙ».

Желтикова Ольга Ярославовна Учитель-дефектолог ГУЗ ТОСДР №1, Тула, Россия

Охрана здоровья у подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение, так как в этот ответственный период жизни человека-период детства формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

### Какие же это условия:

Основные из них, по нашему мнению, - здоровый образ жизни семьи, обеспечение возрастного режима и рационального питания, нормального физического и нервно — психического развития, гигиеническое воспитание и обучение детей. На создание этих условий направлены все усилия работников дошкольных учреждений. Родители призваны воспитывать детей в духе уважения и любви к труду, подготавливать их к общественно полезной деятельности, приучать к порядку, дисциплине, соблюдению норм жизни нашего общества, заботиться об их физическом развитии и укреплении здоровья... своим отношением к труду и общественным обязанностям показывать детям пример во всём.

Физическая культура — залог здоровья. Забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка должна начинаться в семье в период новорожденности. Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж (оказывает на организм разнообразное влияние, назначается в зависимости от физиологических особенностей ребенка) и гимнастику (делится на активные, произвольные, рефлекторные и пассивные упражнения);

Физическая культура для дошкольников — это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствует развитию у детей правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д., подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивания, упражнения для разных мышечных групп. Родители должны

быть знакомы с проведением основных упражнений для того, чтобы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку. Физкультурные занятия — это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определенные программные задачи овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, высоту, метание в цель, в даль, лазание и т. д. Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки и серсо. Все виды перечисленных спортивных упражнений широко используются родителями, когда ребенок дома — выходные, праздничные дни. Поэтому важно, чтобы родители знали о допустимой длительности этих занятий, так же о том, какое благотворное воздействие оказывают спортивные упражнения на детский организм.

#### Закаливание.

Закаливание — один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям. Солнце, воздух и вода — факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и другие).

**Существует несколько принципов**, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания:

- **1.** Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур, происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию ребенка. Привычка К холодным воздействиям Особенно воспитываться последовательно И постепенно. важна эта постепенность для детей раннего возраста.
- **3.** Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка. Какие бы средства закаливания не применялись, всегда надо учитывать возраст ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значения и особенности

высшей нервной деятельности. Если ребёнок легко возбудим, ему более полезны успокаивающие процедуры. Детям вялым, пассивным нужны бодрящие, возбуждающие процедуры. Ослабленные дети, больше чем другие нуждаются в закаливании и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физической культурой на площадке. Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции, это надо использовать для оздоровления организма, начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею лицо. Наиболее сильным И оздоровительным и закаливающим средством является купание в водоеме, для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от двух лет при температуре воздуха +25-28 градусов и воды не менее +22 градуса. Необходимо помнить, что закаливающий эффект систематичности, применяемых воздействий зависит OT непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедуры, учет индивидуальной чувствительности ребенка. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

#### Совместный активный досуг:

- 1. способствует укреплению семьи;
- 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- 3. развивает у детей любознательность;
- 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- 5. расширяет кругозор ребенка;
- **6.** формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- **7.** сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

#### Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха — будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я — спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. — благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

- **1.** В зимнее время совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
- **2.** В весеннее и осеннее время брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
- **3.** В летнее время загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
- 4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости т.п.) В заключение закаливания хочется предложить родителям сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

## Семейный кодекс здоровья.

- 1. Каждый день начинаем с зарядки.
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4. В детский сад, в школу, на работу пешком в быстром темпе.
- **5.** Лифт враг наш.
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- 8. Режим наш друг, хотим все успеть успеем!

- 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
- 10. В отпуск и выходные только вместе!

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Егоров Б.Б. Оздоровительно- воспитательная работа с ослабленными детьми. // Дошкольное воспитание № 12, 2001.
- 2. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М, Линкапресс, 2000.