

Здоровый образ жизни. Что же такое здоровье?

Обратимся к всезнающему Далю: «Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке».

Семья -это прежде всего дети; они необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний подросток не ходит в спортивную школу, а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора. Подросткам нередко твердят: «Вот окончишь школу, пойдешь работать». А разве школа — это не работа? Шесть уроков в школе плюс два часа дома на домашнее задание, вот и восьмичасовой рабочий день за столом! Но родители, считая своим долгом одеть, обуть, накормить, обучить музыке или английскому, особо не задумываются о физическом воспитании дитяти. И только потом существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными взрослыми? Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья (браво, неведомый мудрец), урок любви, урок мудрости и урок труда. Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам уже с дошкольного возраста. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть или физическое перенапряжение. Испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие. И о здоровье настало время заботиться уже с самого раннего возраста.

Разумнее рассматривать здоровье дошкольника, ориентируясь на три основные составляющие: ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Совместная деятельность родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома. Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно - образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье. Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны

выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи. Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника. Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Содержание работы детского сада с семьей тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.