Чекалина Светлана Васильевна
Подписано цифровой подписью: Чекалина Светлана Васильевна
Дата: 2024.03.19 11:13:33 +03'00'

I Роль семьи в воспитании здорового ребёнка

Давайте сначала дадим определение термину ***«Здоровье»*** - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

А термин ***«Здоровая семья»*** - это **семья**, которая ведёт **здоровый образ жизни**, в которой присутствует **здоровый** психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у **ребёнка**, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. **Ребёнок видит**, **воспринимает**, старается подражать и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в **семье привычки**, традиции, образ жизни, отношение к своему **здоровью** переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную **семью**. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять **здоровье**, чтобы личным примером демонстрировать **здоровый образ жизни**.

Рассмотрим основные компоненты **здоровья**, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям **здоровыми** и жизнерадостными до глубокой старости.

1. Соблюдение режима дня.

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление **ребёнка** выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих **семьях**, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред **ребёнку**.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей **семьёй**. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придётся отступить. Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если **ребёнок днём не спит**, надо выяснить причину и постараться её устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим *«снотворным»* и **оздоровительным средством**, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

2. Правильное питание.

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

Питание должно снабжать организм **ребёнка** необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов.

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

3. Оптимальный двигательный режим в семье.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить **роль** двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит **здоровье детей**, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создаёт предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в **здоровом образе жизни**.

Основные правила:

Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при **воспитании** двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для каждого **ребёнка** в процессе освоения двигательного опыта.

4. Закаливание.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления **здоровья**. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм **ребёнка** переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

5. Соблюдение личной гигиены.

Гигиеническое **воспитание** дошкольников — это часть всеобщего **воспитания ребёнка**. Такое **воспитание** в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у **ребёнка**. В этом случае, очень важная **роль отводится родителям**, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое **воспитание** будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения **ребёнка** своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое **воспитание дошкольников**, очень ответственный этап в развитии и становлении **ребёнка как личности**. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования **ребёнка в социуме**.

6. Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в **семье**.