

Дети – это залог будущего

« Дети – это залог будущего.

Сейчас на часах «без пяти минут двенадцать» и если мы не примем каких-то консолидированных мер, то проиграем будущее».

(Вице-президент РАН академик Н.А.Платэ)

1. Физическое здоровье – один из важнейших факторов успешной социализированной личности в современном мире.

Здоровье-это состояние физического, духовного, социального благополучия. Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой, сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней :биологического, социального и психологического. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

1. Дошкольный возраст, как решающий период становления фундамента физического и психического здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Дети очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребёнка всё время пугать болезнями, то мы не разовьём у него желания быть здоровым. Ребёнок должен расти с сознанием, что только от него самого зависит накопление его собственного здоровья. А поскольку именно в раннем возрасте закладываются основы здорового образа жизни человека, то ясна роль ДОУ в этом вопросе.

1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни у детей.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными : туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни. Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.