



«Здоровый образ жизни в семье»

Здоровье - это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Забота должна быть не только о физическом, но и о психическом здоровье, что предполагает внимание к внутреннему миру ребёнка: к его чувствам и переживаниям, увлечениям.

И.В. Дубровина приводит следующие рекомендации по воспитанию здорового ребенка:

- Поверьте в уникальность своего ребёнка. Ваш ребёнок единственный в своём роде, не похож ни на одного соседского ребёнка и не является точной копией вас самих. Поэтому не стоит требовать от ребёнка реализации заданной вами жизненной программы и достижения поставленных целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.

- Принимать его таким, какой он есть. Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Опирайтесь на сильные стороны характера ребёнка.

- Установите чёткие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные, на наш взгляд) и позвольте ребёнку свободно действовать в этих рамках. Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкцию. В случае неповиновения родителям необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребёнка. Лишь в этом случае применять прямые инструкции, приказы, что достаточно эффективно, если ребёнок привык реагировать на вежливые просьбы родителей. И только в том случае, если ребёнок демонстрирует открытое неповиновение, родитель может подумать о наказании. Наказание должно соответствовать проступку, ребёнок должен чётко понимать, что он наказан.

- Ключ к сердцу ребёнка лежит через игру. Именно в процессе игры вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.

- Чаще разговаривайте с ребёнком, объясняйте ему непонятные явления, ситуации, суть запретов и ограничений. Необходимо помочь ребёнку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания, научиться интерпретировать своё поведение и поведение других людей.

- Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь. Дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Не бойтесь «залюбить» ребёнка. В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание. Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью.

Здоровое физически, психически и нравственно поколение – это наше с вами будущее.

Дернова Галина Дмитриевна, педагог-психолог