

Статья «Здоровые дети – в здоровой семье»

Укрепление здоровья семьи как единого целого является одной из самых перспективных форм оздоровления общества.

Ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей и близких – это самое ценное и самое нужное, что необходимо сейчас каждой семье. Но это и самое трудное.

Слыхали ли вы притчу американского психолога Кена Кейса «Сотая обезьяна?» Не так давно была обнаружена группа обезьян, живущих на маленьком острове в южной части Тихого Океана. Однажды, одна обезьяна совершенно неожиданно, вымыла фрукт, который она собиралась, есть, в воде. Во время следующей еды она снова повторила эту процедуру, и другие обезьяны, глядя на нее, естественно стали подражать ей (на то они и обезьяны!) и тоже стали полоскать свои фрукты в воде: возможно, потому, что таким образом смывался песок и грязь, поскольку фрукты падали с деревьев прямо на землю. Вскоре 99 обезьян, живущих на этом острове, усвоили привычку мыть фрукты перед едой. И в тот самый момент, когда сотая обезьяна из этой группы присоединилась к ритуалу и окунула свой фрукт в воду, на другом конце острова, в семидесяти милях от них, одна из обезьян этого же вида тоже начала мыть свои фрукты в воде.

Суть этой притчи в том, что если определенная критическая масса людей или животных или вообще любых живых существ во вселенной начинает изменяться и делать определенную вещь и поступать определенным образом, тогда любой отдельный член этого сообщества во вселенной начнет делать точно то же самое.

Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для Вас – это Ваше будущее, это Ваше бессмертие.

Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте.

В раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Поэтому задача родителей как можно раньше привить ребёнку умения и навыки, способствующие сохранению здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.