

ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЕЗ

«Без здоровья невозможно и счастье»

«Здоровье дороже богатства»

«Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!»



Без союза с семьями воспитанников, без вашей поддержки, уважаемые родители, и помощи воспитание и развитие детей, создание для них уютной и радостной обстановки невозможно. Каким должен быть наш союз? Что мы, взрослые, можем сделать для детей, чтобы их жизнь в ДОО была радостной, насыщенной и интересной?

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка в детском возрасте.

С момента, как вы привели вашего малыша в наш детский сад, мы с вами - один большой коллектив. Нам предстоит вместе радоваться и преодолевать трудности, взрослеть и учиться. Учиться воспитывать своих детей и себя. Как правило, вместе с детьми все этапы воспитания и обучения проходят и их мамы и папы, бабушки и дедушки. Вместе с вами и со своими воспитанниками по этому пути идет и воспитатель.

Скажите, можно одной ладошкой сделать звонкий хлопок? Нужна вторая ладошка. Хлопок – это результат действия двух ладоней. Воспитатель - это только одна ладошка. И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (а она в Вашем лице, дорогие родители) воспитатель бессилен. Отсюда можно вывести первое правило:

- только сообща, все вместе, мы преодолеем все трудности в воспитании детей.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.

О какой семье можно сказать: «Эта семья ведет здоровый образ жизни»?

- в семье отсутствуют вредные привычки;

- семья придерживается рационального питания;

- семья систематически занимается физической культурой

- в семье занимаются профилактикой заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания)

- в семье соблюдают режим дня

- в семье ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей

Существует специальная наука, которая изучает проблему формирования здорового образа жизни – валеология (наука о здоровье). Ученые всего мира утверждают, что желание вести здоровый образ жизни формируется у детей в возрасте до 12 лет.

В нашей стране разработано более десятка программ по формированию у детей привычки к ЗОЖ. Мы в нашем детском саду тоже работаем над этой проблемой, разработана программа «Здоровье». Педагоги используют в работе оздоровительные технологии, проводятся познавательные занятия по данной тематике. Систематически проводятся занятия по физической культуре, оздоровительная и профилактическая работа.

Однако мы знаем, что мало дать детям определенные знания, необходимо сформировать у них потребность эти знания применять на практике.

Алгоритм формирования мотивации к здоровью:

Знаю - умею - хочу - буду

Основным средством формирования у детей привычки к здоровому образу жизни являются:

- беседы с детьми по проблеме.



- общественное осуждение вредных привычек.
- общественная реклама составляющих ЗОЖ.
- личный пример окружающих взрослых (семьи) .

Часто здоровье малышей в детском саду страдает от того, что родители приводят в группу заведомо больного ребенка. Такое поведение родителей чревато заражением других детей в коллективе и осложнением течения заболевания собственного ребенка. По возможности заболевшего ребенка нужно оставлять дома.



Правда, и перестраховываться, держа ребенка дома по 3-4 недели при малейшем подозрении на простуду, тоже не стоит. Дело в том, что за это время в детском коллективе появятся уже новые вирусы и микробы, а потому ребенок рискует вновь заболеть сразу же после первого посещения детского сада.

Никто не оспаривает, что наряду с физическим здоровьем важным остается и психическое здоровье ребенка

Воспитание детей – сложный процесс. Проявите изобретательность в выборе средств воспитания, а главное не забывайте, что одно из самых надежных – добрый пример, вас, родителей. Почаще возвращайтесь памятью в своё детство – это хорошая школа жизни.

ЧТО БЫ МОГ СКАЗАТЬ ВАМ РЕБЕНОК ПО ПОВОДУ ЕГО ВОСПИТАНИЯ:

Для вас небольшая памятка от ребенка:

- ♥ Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- ♥ Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с вами.
- ♥ Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- ♥ Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам.
- ♥ Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксоём» и «нытиком».
- ♥ Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- ♥ Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить - это поколеблет мою веру в вас.

♥ Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

Для Вас, уважаемые родители, рекомендуем несколько коротких правил:

- ♥ Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- ♥ Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других, не сравнивайте его с другими детьми.
- ♥ Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

- ♥ Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- ♥ Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- ♥ Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- ♥ Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- ♥ Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- ♥ Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- ♥ Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- ♥ Признавайте права ребенка на ошибки.
- ♥ Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- ♥ Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- ♥ Ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- ♥ Никогда не сравнивайте своего ребенка с другим! Нет кого-то или чего-то лучше или хуже. Есть ДРУГОЕ! Мы будем сравнивать, но только это будут результаты одного и того же ребенка вчера, сегодня и завтра.

Добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоуважении и взаимодоверии.

