

## Консультация для родителей и педагогов

### «Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Воспитатель ГКОУ «Детский дом» г. Орска  
Акбердина В.Ф



*Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья. Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.*

*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, и проживешь сто лет, а может быть, и боле.*

*Микстуры, порошки — к здоровью ложный путь.  
Природою лечись — в саду и в чистом поле.*

*Авиценна*

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т. п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете?
- Да!
- А чем вас лечат?
- Таблетками!
- А можно без таблеток быть здоровыми?
- Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека — врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его,

считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Мы радуемся, что дети 4—5 лет способны быстро усваивать новый материал, всячески стараемся ввести различные предметы в самом большом объеме, забывая, что физически ребенок не готов к таким нагрузкам. Да и нервная система не выдерживает. А нарушения осанки стали привычным явлением и не вызывают беспокойства у родителей. Им важнее, чтобы ребенок приобрел навыки в иностранных языках, музыке, живописи и т. п.

### *Нужно ли человеку быть здоровым?*



Жизнь человека – единственного разумного живого существа на Земле – не вечна. Каждый человек неизбежно умрет: один – раньше, другой – позже. Сроки жизни для человека неопределенны. Но всякая ранняя смерть – трагедия. Чтобы продлить долгую и счастливую жизнь, нужно научиться ценить и беречь природу, как ничем незаменимую среду жизни и колыбель человечества.

Кроме природной среды здоровье и долголетие человека определяют условия его труда и жизни, поэтому с раннего детства важно осваивать научную и духовную культуру своего народа. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставляемых природой человеку.

Человек, однако, легкомысленно относится к своему здоровью. Человеку кажется, что плохое может случиться с кем угодно, но только не с ним. Мало ли, что кто-то умер от сахарного диабета или ожирения, разбился. Он просто был неудачником, неумехой, несчастливый. А я везучий, со мной ничего плохого не случится. Я сумею «выкрутиться»... А вот выкрутиться-то часто и не удается. Другой причиной является ясное представление перспективы. Многие рассуждают, буду я беречь здоровье или не буду, но раз средняя продолжительность жизни в стране 72 – 76 лет, то и я доживу как минимум, до 80 лет. Конечно, это лишь немногие причины, но следить за своим здоровьем – главная задача человека. Может сложиться впечатление, что сохранение и приумножение здоровья – дело не только трудоемкое, но и безрадостное. Но ведь это – глубочайшее заблуждение. Ведь никто не требует отказываться от радостей полноценной жизни. Есть такой афоризм: «Жить хорошо. А хорошо жить ещё лучше». Суть этого афоризма сводится к тому, что любая жизнь лучше смерти, но хорошая жизнь – лучше просто жизни. А вот для того, чтобы жизнь стала хорошей, нужно здоровье. А чтобы быть здоровым нужно этого хотеть, нужно научиться этого хотеть.

Известно, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка.

Причин для этого много. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. В дошкольном детстве изменяется формула белой крови (кровь становится похожей на кровь взрослого), развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции. У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на 10-12см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании, не успевают за ростом костей и начинают «кричать от боли». С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребенка. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, данный возрастной период – это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.



Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка. Планируя оздоровительную работу в ДОУ, воспитатели и медицинский персонал ставят перед собой **цель:**

- сохранить и укрепить здоровья детей;
- сформировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
- осуществлять комплексную систему физического воспитания детей.

***Задачи и ожидаемые результаты:***

1. Охрана и укрепление здоровья детей, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Повышение сопротивляемости и защитных сил детского организма, снижение уровня заболеваемости.
3. Развитие и совершенствование физических качеств, достижение определенного уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.
4. Создание условий для реализации потребностей в двигательной активности в повседневной жизни детей.
5. Воспитание в детях личной физической культуры, формирование потребности в физическом совершенствовании.
6. Вовлечение семьи в дело охраны и укрепления здоровья детей, осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
7. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
8. Овладение навыками самооздоровления.

**Здоровье нас и наших близких в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь самое ценное, что у нас есть.**

