

"Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста"

Проблема воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста является особенно актуальной в настоящее время. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своём здоровье. Именно поэтому на первый план перед родителями и ДООУ выдвигается проблема выработки у детей, начиная с младшего дошкольного возраста, умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама по себе, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего, внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок.

Основной задачей семьи и ДООУ является формирование у детей нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье

для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

В семье ребёнок находит пример для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад-семья-общество.

Создание единого пространства развития ребёнка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга. Поэтому возникла необходимость разработки единой программы, которая станет ориентиром как для воспитателей, так и для родителей.

Каждая мать и каждый отец любят своих детей и мечтают о счастье для них. Чтобы семья успешно справлялась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создавать необходимые условия для воспитания ребёнка в семье.

Что же это за условия? Прежде всего, понимание родителями своей ответственности за воспитание детей, организация жизни и быта семьи с учётом потребностей детей, эстетических и гигиенических требований; положительный пример родителей; единство и последовательность требований к детям со стороны взрослых; авторитет взрослых, окружающих детей; стремление родителей к педагогическим знаниям.

Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо, прежде всего, соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Надо, чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении, выполнялось основное требование режима — точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими. Чтобы родители сознательно стремились к выполнению этого требования, им следует рассказать о значении режима в жизни ребёнка. Донесение до родителей этих знаний — одна из основных задач работы дошкольного учреждения с семьей. Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребёнка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребёнок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому роль и важность воспитания в физкультурно-оздоровительном развитии детей определяет взаимодействие двух важных институтов социализации детей – семьи и дошкольного учреждения.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья детей, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДООУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья дошкольников.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей.

В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование ЗОЖ начинается уже в дошкольном образовательном учреждении. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются каждодневные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнёрская совместная деятельность педагогов и детей в течение дня.

Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима планомерная целенаправленная работа не только в дошкольном учреждении, но и, прежде всего, в семье.