Консультация для родителей

**"Здоровые дети - в здоровой семье"**

 Забота  о  здоровье  ребёнка  и  взрослого  человека  стала  занимать  во  всём  мире  приоритетные позиции. Поскольку  любой  стране  нужны  личности  творческие,   гармонично  развитые,  актуальные  и  здоровые.

Сегодня  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  младенческом  возрасте». Быть  здоровым - естественное  стремление  человека. Здоровье  означает  не  только  отсутствие  болезней,

но  и  психическое  и  социальное  благополучие.

**Что же такое здоровье?**

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

***Соматическое здоровье****-*текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.  
***Физическое здоровье****—*уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.  
***Психическое здоровье****-*состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, также возможностями их удовлетворения.  
***Нравственное здоровье****-*комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.  
Показателями здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

***Образ жизни****-*тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.  
  
По определению К.Маркса «Болезнь есть жизнь, стесненная в своей свободе, тогда как здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует формированию активной жизненной позиции и является необходимым условием воспитания гармонически развитой личности». С.В.Попов считает, что образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.  
  
Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).  
  
Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).  
  
Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим индивидуальным  
  
способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.  
  
Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Обратимся к всезнающему Далю: «*Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке*».

Итак,**здоровье – это состояние, позволяющее учиться, работать, служить в армии.**

**Реализация задач по оздоровительному и физическому развитию детей**

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Здоровый ребенок в детском саду**

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка на основе здоровьеформирующего образования. Особенно остро стоит эта проблема в период адаптации ребёнка в дошкольном образовательном учреждении, впервые поступающего в детский сад.

*Здоровье* - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является здоровье каждого ребёнка в процессе здоровьеформирующего образования.

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Оздоровительные мероприятия в детском саду позволяют ребёнку справиться с трудностями привыкания к новой среде, позволяют организовать жизнь ребёнка в дошкольном учреждении так, что приводит к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, сформировать положительное отношение к детскому коллективу сверстников и выработке умений и навыков повседневной жизни. Создавая у ребёнка положительное отношение ко всем видам деятельности, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми. Мероприятия обеспечивают решение воспитательно-образовательных задач, уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного периода, т.е. привыкание ребёнка к детскому саду, к общественному дошкольному образованию.

Оздоровительные мероприятия носят комплексный подход и построены на трех основных направлениях:

Создание оздоровительной среды для профилактики у детей различных отклонений в психофизическом развитии (плоскостопие, нарушение осанки, артикуляционный аппарат, дыхание).

Формирование здорового образа жизни детей в детском саду и дома.

Развитие физической культуры.

**Цель оздоровительных мероприятий:**воспитание здорового ребёнка через здоровьеформирующее образование.

Работа по данному направлению для достижения цели предполагает реализацию следующих задач:

Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей в воспитательно-образовательном процессе.

Формировать опыт социального поведения, обеспечивающее эмоциональное благополучие, здоровье в процессе адаптации, взаимодействия самопознания, саморегуляции.

В процессе выполнения и проведения оздоровительных мероприятий, ожидаются следующие результаты:

Формирование понимания данной проблемы и ответственности за выполнение рекомендаций педагогов со стороны родителей.

Привитие детям культурно-гигиенических навыков в режимных моментах.

Снижение простудных заболеваний.

**Система оздоровительных мероприятий**

Утренняя гимнастика в облегченном виде (ежедневно).

Физкультурные занятия 2 раза в неделю.

Прогулки ежедневно при температуре не ниже - 20С (ежедневно).

Умывание прохладной водой (ежедневно 3 раза, температура воды +14,+16 С.

Бодрящая гимнастика под музыку (ежедневно после сна).

Ходьба по “тропинке здоровья ”(профилактика плоскостопия) ежедневно после сна.

Профилактика сколиоза (контроль над положением тела ребенка в течение дня, во время занятий, во время сна, во время приема пищи.)