

Консультация

для родителей



«Воспитание у ребенка здорового образа жизни»

В нашем обществе традиционно сложилось так, что за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а после достижения совершеннолетия и сам ребенок уже должен заботиться о своем здоровье. Результаты такой совместимой работы очень плачевные: практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1 - 4 % от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки в С.-Петербурге за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным исследователей 60 - 80 %, то есть, в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. Понимают это, к сожалению, лишь специалисты и родители, заинтересованные в воспитании здорового и стройного ребенка. Общество в целом не сформировало четкого запроса на воспитание здорового ребенка. Существует много причин развития столь плачевной ситуации. Это травмы в периоде родов, нарушение экологии, несбалансированное питание, информационные перегрузки детей, снижение двигательной активности ребенка. Физиологическая потребность ребенка в движении для нормального роста и развития составляет 17-22 тысячи движений в сутки. Большинство детей реализуют только 60 -70 % этой потребности. Общество взрослых людей своими искаженными представлениями, правилами и стереотипами сковывает ребенка. Мы постоянно слышим замечания и окрики по отношению к активно играющему ребенку: «Сядь, успокойся, не бегай». Нарушения осанки, которые первыми обычно замечают родители или педагоги, не должны рассматриваться как безобидная, не требующая коррекции деформация позвоночника или стоп. Почти всегда это первый звонок к развитию или серьезным повреждением аппарата движения или заболеваний других органов и систем. Кроме того, само по себе нарушение осанки, связанное с недостаточным физическим развитием, является катализатором развития многообразных заболеваний. Необходимо обеспечить правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка. Уважаемые родители! Если вам не нравится, как сидит или стоит ваш ребенок, если его походка и движения вызывают раздражение - обратитесь сначала к врачу. Он поможет установить причину нарушения и разработать программу действия. Но, главное, сами вооружайтесь знаниями, и решение всех проблем будет в ваших руках; родители в любой ситуации остаются основными проводниками лечения и профилактики. Для коррекции выявленных нарушений понадобится ежедневный кропотливый труд, серьезная многолетняя работа над своим телом и привычками, так как весь комплекс программ по развитию и поддержанию правильной осанки необходимо выполнять до окончания роста скелета (18-20 лет). Воспитательские задачи постепенно усложняются. Одна из них - воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни. Осуществляется оно по следующим

направлениям: привитие стойких культурно-гигиенических навыков: развитие представлений о строении собственного тела; обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи; формирование представлений о том, что вредно, что полезно для организма; формирование элементарных представлений об окружающей среде; формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически, например, растираться после гимнастики. На первом месте стоят знания, которые вырабатывают у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Воспитатель должен действовать по такой форме: сначала помочь ребенку осознать, зачем нужно это делать, затем научи в увлекательной форме, и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Знакомя ребенка с его телом, воспитатель учит ребенка его не только различать и называть части тела, но и приучать заботиться о нем (например, самому заботиться о чистоте и длине ногтей). В старшем дошкольном возрасте особое внимание уделяется умению принимать правильную позу для засыпания. Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют физкультурные занятия, гимнастика. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, называемая «мышечным томлением». Хороший результат могут дать только систематические занятия. Нам нужно разработать программу самостоятельных действий после сна, сразу после пробуждения разминка в постели (упражнения лежа на спине и животе); разминка в постели (упражнения лежа на спине и животе); самомассаж (растирание тела сухой махровой рукавичкой); упражнения, предупреждающие плоскостопие; ходьба босиком по массажной дорожке; водные процедуры (обмывание рук холодной водой до локтей с последующим вытирание насухо). Обязателен индивидуальный подход: учитываются самочувствие и желание ребенка, а также постепенность в закаливающих процедурах.