

Здоровые дети - в здоровой семье

"Ребенок учится тому,
Что видит у себя в дому,
Родители пример ему..."

Себастьян Брант (1457-1521гг.)

Сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, является одним из приоритетов современной государственной политики России.

Как показывает опыт, создание благоприятных условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой, необходимо тесное взаимодействие детского сада и семьи.

Известно, что здоровье зависит на 20% от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) - от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Каждый родитель способен и должен обеспечить своему ребенку нормальный режим дня, хорошие условия для сна, полноценное питание, внимание. Ни в коем случае нельзя позволять ему смотреть телевизионные передачи в позднее время, особенно с криминальным сюжетом, насилием или "ужастики" - все это приводит к нарушению структуры сна, избыточному возбуждению, и как следствие, невротизации ребенка.

Длительное нахождение у экрана телевизора или компьютера (более 2 часов в сутки) приводит к выраженному утомлению глаз.

Отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим или компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводят к нарушению мышечного тонуса и к нарушению осанки.

Недостаточное пребывание на свежем воздухе приводит к гипоксии, то есть к недостатку кислорода, а в условиях кислородной недостаточности прогрессируют хронические заболевания.

Развитие и воспитание ребенка во многом зависит от окружающих взрослых и от того, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом, это члены семьи ребенка. Поэтому, нам взрослым, необходимо сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей.

Для эффективности совместной работы детского сада и семьи необходимо придерживаться ряда принципов:

- принцип согласованности действий (правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни);
- принцип самовоспитания и самообучения (ребенок, как никто другой, чувствует обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и, почти, невозможно, если его постоянно обманывают. Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться);
- принцип жизненного опыта (не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится);
- принцип ненавязчивости (благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании детей).

