

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни или как привить привычку быть здоровым

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека.

Формирование здорового образа жизни

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание;
- занятия физкультурой и спортом;
- соблюдение режима дня (сон);
- хорошие взаимоотношения с окружающими.

К отрицательным факторам:

- курение, алкоголь, наркотики;
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы;
- неблагоприятная экология.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

В своей работе с учениками школ я рассказываю им об основных правилах здорового образа жизни детей:

1. Как можно больше времени проводить на свежем воздухе!
2. Жизнь в движении!
3. Соблюдать правила здорового питания.
4. Проводить закаливание тела водой, так как это укрепит иммунитет и повысит устойчивость организма к перепаду температур.
5. Отгонять от себя отрицательные мысли и эмоции. Мыслить позитивно и чаще смеяться.

Но самое главное это Семья, где должно быть пространство любви. Царящая в семье психологическая атмосфера в значительной степени влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

В процессе своей работы применяю различные формы двигательной активности с детьми во время занятий и на перерывах (подвижные игры, конкурсы на ловкость, паузы для физической активности). Кроме того, провожу анкетирование родителей и пользуюсь памяткой:

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
- Соблюдайте режим дня.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
- Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Как привить ребенку здоровый образ жизни?

Одной из основных обязанностей родителя и педагога является объяснение ребенку, как и почему нужно вести здоровый образ жизни. Лучше всего прививать ему полезные навыки и знания еще в раннем возрасте. Это позволит в будущем предотвратить принятие неправильных решений и укоренение вредных привычек.

Педагогам совместно с родителями крайне важно подавать хороший пример. Просто рассказы ребенку о том, как правильно в теории, далеко не всегда дадут желаемый результат. Детям очень важно видеть собственными глазами, как вы сами выполняете все сказанное. Именно поэтому крайне важно выступать хорошей ролевой моделью. Здоровый образ жизни должен приносить удовольствие всем членам семьи, поэтому приучать к нему нужно путем предоставления выбора. Вознаграждайте ребенка за хорошее поведение здоровыми лакомствами или полезными мероприятиями. Если вам удастся всегда сохранять позитивный настрой и обеспечивать поддержку, у ребенка разовьется крепкая уверенность в собственных силах и зафиксируются здоровые привычки.

Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

И помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Здоровье детей - залог успешного обучения!

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

Используемые материалы:

<https://mojdoktor.pro/kak-privit-rebenku-zdorovyy-obraz-zhizni/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/08/kak-vospitat-privychku-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>

<http://taimyr-crb.ru/23-zdorovyy-obraz-zhizni-semi-zalog-zdorovja-rebenka.html>

<https://edu.tatar.ru/sovetcki/page86038.htm/page3066839.htm>

<https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/roditelskoe-sobranie-zdorovyy-obraz-zhizni-semi.html>

Анкета для родителей

«Условия здорового образа жизни в семье»

Цель: Выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.

• **Какое состояние Вашего здоровья?**

Очень хорошее

Хорошее

Нормальное

Плохое

• **Какое состояние здоровья Вашего ребенка?**

Хорошее

Нормальное

Плохое

• **Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?**

В этом месяце

В этом полугодии

В этом году

Более года назад

Не помню

• **Занимаетесь ли вы со своим ребенком гимнастикой, физкультурой и спортом?**

Да

Нет

Иногда

• **Вы употребляете спиртные напитки?**

Не употребляю

Очень редко

Часто употребляю

• **Вы курите?**

Нет

Очень редко

Часто

Бросил

• **Считаете ли Вы питание в своей семье рациональным?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

• **Как Вы проводите свой отпуск?**

На море

Дома

В санатории

В деревне

Когда как

• **Как Ваши дети проводят досуг?**

У бабушки

Гуляют во дворе

Смотрят телевизор

С друзьями

За компьютером

Затрудняюсь ответить

• **Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- **Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- **Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

- **Воздействуете ли Вы на своих детей с целью сформировать у них привычки к здоровому образу жизни?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить Конец формы