

Консультация

«Мама, папа – пример для подражания ребёнка»

Формирование здорового образа жизни в детском саду и дома должно начинаться с правильного примера, который подают взрослые. В этом возрасте дети впитывают все как губки и полученные знания для них во многом становятся эталонными во взрослой жизни. Детские дошкольные учреждения предлагают своим воспитанникам уже готовый набор мероприятий, способствующих формированию адекватных привычек. Однако родители не должны забывать о своей важной роли в процессе воспитания ребенка. Влияние родителей на формирование принципов ЗОЖ для дошкольников

Где начинается здоровье и счастье? Как добиваться успехов в жизни? Многие люди, даже достигнув преклонного возраста, продолжают совершать ошибки, разрушающие их организм. Конечно это в первую очередь выбор самого человека. Тем не менее, ценный базис закладывается в самом нежном, юном возрасте. Сейчас речь пойдет про формирование основ здорового образа жизни у дошкольников и влияние родителей на этот процесс. Главный и лучший пример для ребенка — его родители Самый первый и самый главный пример для подавляющего большинства людей - это их мама и папа, их отношение к здоровью, спорту, еде. Начиная с двух летнего возраста, дети активно подражают всему, что видят вокруг себя. Что если перед глазами папа с сигаретой и пивом, семейный отдых у телевизора, обилие сладостей? Пока маленький человек научится принимать свои собственные взвешенные решения пройдет не один год. А пока наши дети видят, что гулять практически в любую погоду не зачем, иначе можно простудиться, кушать можно всякие вкусности, которые вряд ли имеют какое-то отношение к рациональному питанию. А вредные привычки – это вовсе не вредность, ведь если папа курит, то это нормально. Очень хочется, чтобы дети видели достойные примеры, ведь их родительская семья в большинстве случаев будет эталоном. И даже если в будущем подростки будут пробовать сигареты, алкоголь и прочее, имея хороший образец для подражания, они непременно смогут выбрать свой верный путь в жизни. Вот поэтому пустой призыв без личного примера вряд ли будет производить нужный эффект.

Информация о ЗОЖ для родителей Родители, проводя воспитательное мероприятие здоровый образ жизни в первую очередь должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда. Правда часто даже взрослые люди сталкиваются с определенными проблемами и незнаниями в этой сфере. Поэтому стоит читать книги здоровый образ жизни. Например: Эдита Уберхубер «5 минут для здоровья», А. Волков «8 принципов здоровья» и т.д. Спорт в детском саду Особую поддержку родители могут получить, изучая пособия доктора Е.О. Комаровского. Этот человек в доступной форме

объясняет молодым мамам, папам, бабушкам и дедушкам основные моменты, касающиеся сохранения и укрепления здоровья ребенка, стремиться донести здравые мысли и объяснить, что полезно, а что опасно для растущего организма. В своих книгах он рассматривает и гигиенические основы здорового образа жизни. Некоторые идеи являются чрезвычайно смелыми для современных родителей, однако стоит помнить, что доктор Комаровский не пишет ни о чем новом и непроверенном. Многие из его рекомендаций являются базовыми, просто в современных условиях их слишком часто нарушают. Так, например, влажность в помещении должна составлять 40 – 70%. Эти нормы установлены еще в советское время, но родители, как правило, о них даже не слышали. Кроме этого мамам и папам стоит побеспокоиться о психологическом здоровье детей. Прекрасным пособием может стать литература Ю.Б. Гишпенрейтер, где предложены практические рекомендации, следуя которым можно быть авторитетом для своего ребенка при этом, не ущемляя его. Популяризация ЗОЖ в детском саду Малыши все впитывают в себя. Поэтому продолжается формирование здорового образа жизни у дошкольников. В детских садах вся система воспитания строится на основных принципах ЗОЖ, при этом многие вещи происходят сами собой в коллективе. Дети часто копируют поведение и с удовольствием все вместе кушают, гуляют, делают зарядку и прочее. рацион правильного питания на месяц устанавливается централизованно. Однако если с честностью взглянуть на положение вещей, то для ребенка поход в детский сад является большим и не всегда легким шагом во взрослую жизнь. С одной стороны адаптация к коллективу проходит лучше в более раннем возрасте, а с другой стороны приходится мириться с отсутствием родственников на протяжении 8 часов, приспосабливаться к четкому расписанию, слушать других авторитетных взрослых. Однако когда пройдет адаптационный период и малыш привыкнет к новому положению вещей, то он наверняка будет получать удовольствие от посещения детского сада. Постепенно мероприятия, проводимые здесь, будут входить в привычку. Рисунки за здоровый образ жизни Приятно смотреть на творческие занятия маленьких девочек и мальчиков. В их процессе создаются замечательные рисунки. Дети за здоровый образ жизни являются в какой-то мере примером для нас, взрослых. Даже в почтенном возрасте есть чему поучиться у непосредственного детского взгляда даже на очень серьезные вещи. Дошкольный возраст является важным этапом, на котором закладываются привычки и отношение к ЗОЖ. В детских садах малыши обучаются всем необходимым принципам, тем не менее, такое обучение должно проводиться и дома. Вот так проводятся занятия физической культурой в детском саду, всем весело и интересно!