



***Здоровые дети – в здоровой семье,
Здоровье семьи – в здоровой стране,
Здоровье страны – планета здорова,
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!***

Растим малышей здоровыми!

Чемезова О.И.
Воспитатель высшей категории
МАДОУ № 29 «Василек»

п.Бобровский Сысертского района Свердловской области

2023 г.

Здоровые дети – это великое счастье. На протяжении многих веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. Панацея эта, оказывается была рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. Эта истина должна находиться в основе воспитания ребенка, именно с первых дней его жизни должен закладываться фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе появляются соответствующие знания и формируется осознанное отношение к собственному здоровью. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем. Поэтому-то все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные, а не иначе, организованные действия. Хотелось бы заметить, что именно система строго определенных правил и действий, принятые ребенком обязанности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не «словесное обучение» обеспечивает успех формирования навыков здоровья у самых маленьких детей.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Дошкольная организация является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья, формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни.

По определению всемирной организации здравоохранения: «Здоровье- это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье.



Можно говорить о трех видах здоровья:

- о физическом,
- о психическом,
- о нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только объединенными усилиями детского сада и семьи.

Выработка практических умений и навыков, касающихся здоровья ребенка, его психики, развития установок поведения во многом зависит от семьи.

Знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, правильном питании, личной гигиене, режиме дня, активном и пассивном отдыхе, средствам восстановления организма помогут родителям вырастить ребенка активным и здоровым.

Поэтому очень важным является сотрудничество семьи и дошкольного учреждения. Только совместными усилиями можно предотвратить формирование у детей вредных привычек, так как их здоровье зависит не только от уровня физического развития, функциональной и двигательной подготовленности, но и от природных и социально-экономических условий. А именно: рационально организованного режима, выполнения основных гигиенических норм, правильного питания, взаимоотношений в семье, взаимоотношений в семье, контактов со сверстниками и взрослыми, в том числе и с персоналом детских дошкольных учреждений.

Маленькие хитрости в воспитании ребенка.

- **«Машина любит смазку, а человек ласку».**

«Для того, чтобы просто существовать, ребенку требуется четыре объятия в день, для нормального же развития- двенадцать». Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург **Роберт Мак**.

- **Одобрение** дает ребенку ориентиры, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом все, что хорошо получается, отмечать, а все, что пока не получается, не замечать.

- Следует как можно реже делать **«глобальные выводы»**: «Вечно ты..!», «Вечно у тебя..!», «Никогда не..!». Это вызывает паразитирующее гипнотическое действие или вызывает раздражение.

- **Если не испытываете радости** при общении с ребенком, но при этом пытаетесь чему-то его научить, то знайте, что дело бесполезное, научитесь избегать ваших уроков (обучений).

- **Замечено, что заурядный, но смелый человек, решительный человек, может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.**

- **Обделенные талантом побеждают чаще**, потому что **напористы и решительны**. Значит у них тоже талант, но другой.

- Для ребенка, его развития, становления характера, **гораздо важнее его забота о другом, чем о нем самом**. Тактично переложите некоторые заботы о себе и о других членах семьи, на него. Вспомните ответственного некрасовского «мужичка с ноготок», на шестом году серьезно заявляющего: «Семья то большая, да два человека всего мужиков то, отец мой, да я», Отец его был явно замечательным педагогом.

- Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и в 60 лет. В чем и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, то есть среда, условия, может способствовать их проявлению.

- **Самая большая хитрость в воспитании** – отойди на второй план, но так ограничивать условия (среду), обстоятельства, чтобы ребенок сам проявлял инициативу и находил нужное, необходимое для своего развития, становления. Не учить напрямую, не воспитывать «в лоб». Все, как в искусстве: мысль будится через чувства. Поэтому и педагогика – больше искусство, чем наука.

- Эволюция заложила в наш мозг **стремление к преодолению трудностей**. Видимо поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя на поговорку:

«Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам».

Древние китайцы знали такую хитрость:

«Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других».

