

Здоровые дети — в здоровой семье

Павел Астахов Письмо № 12_0707-2013 от 09.07.2013 Уполномоченным по правам ребенка:

«Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберстающих технологий. Дети должны стать активными участниками в реализации ЭТИХ важнейших социальных задач.

В целях поддержки инициативы Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка в нашем деском саду проводится работа по популяризации идеи здорового образа жизни «Здоровые дети — в здоровой семье».

Здоровье человека начинается с микроклимата в семье. Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками;
- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности;
- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей;
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи;
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение;
- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в

России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья?

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.



Молоко – очень полезный продукт! О вредной и полезной пище дети узнали на занятии – развлечении «Праздник молока»



Воспитывать культуру питания и навыки опрятности и аккуратности поможет занятие- сказка «Путешествие по острову здоровья».



Здоровье- главная ценность человеческой жизни. В детском саду дети получают первые уроки о том, как заботиться о своем здоровье. На занятии-развлечении «Спорт и я – верные друзья» педагоги ДОУ воспитывают

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

у дошкольников интерес к разным видам спорта, желание вести активный образ жизни.



Дети подготовительной к школе группе вместе с родителями участвовали в разработке проекта «Олимпийские надежды». Участие в проекте способствует формированию у дошкольников представлений об Олимпийских играх, как мировом соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей и развивает положительную мотивацию и интерес к зимним видам спорта и приобщение к здоровому образу жизни.