

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 комбинированного вида Кировского района г. Санкт - Петербурга

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

ТЕМА: «ПРИНЦИПЫ И ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Составили:

Быкова Е.В.

Прошина Н.М.

2023 г.

Как вырастить здорового ребенка

Вопросы воспитания детей в семье сложны и многообразны. Здесь недопустимы стандарт, универсальные рецепты, шаблон. От родителей требуются большие познания, вдумчивость, умение применять индивидуальный подход к своему ребенку.

Что же главное в воспитание ребенка?

Конечно, хочется ответить все главное! И все же главное задача в воспитании ребенка – ребенок должен расти здоровым! Ни полнота и упитанность, ни богатыйрское сложение, ни румянец на пухлых щечках ребенка сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям

Жизнь неизбежно столкнет ребенка с трудностями и испытаниями разного характера. Будь то резкая смена температуры или инфекция, физическая перегрузка или душевное волнение, крепкий здоровый организм ответит целесообразными реакциями, отстоит себя, а слабый потерпит поражение.

Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развитие инициативы, сильной воли, дарованной и природных способностей.

Так что же делать, чтоб ребенок вырос здоровым!

Здоровье ребенка, прежде всего, конечно же зависит от здоровья его родителей, от образа жизни который ведут его родители. На здоровье ребенка оказывает влияние и среда, в которой он растет и развивается. Детский организм пластичен, изменчив и податлив. В определенных условиях неблагоприятные врожденные особенности могут остаться не проявившимися, а могут и стать источником серьезных заболеваний. Точно так же благоприятные задатки либо развиваются и совершенствуются. Либо угасают.

Ребенок рождается на свет уже с известным запасом сопротивляемости, устойчивости, «готовых» приспособительных механизмов. Например, таких как терморегуляция. В ответ на охлаждение организма уменьшается теплоотдача, а в ответ на перегревание -она увеличивается. Таким образом, если эти механизмы упражнять часто, с возрастающей нагрузкой, то они становятся все более надежными, безотказными. Если же этой тренировки нет, заметно снижаются. Проще говоря, если ребенка не закалять, все время кутать, прятать от малейшего дуновения ветра, устойчивость к простудным заболеваниям будит велика.

Обобщая ниже сказанное можно сделать вывод: воспитание должно быть не изнеженным, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма.

Не ограждайте вашего ребенка от лучшего в мире учителя – жизненного опыта!

Крепкий организм!

«Крепкий организм» - так обычно характеризуют здорового человека, который способен выдержать суровые испытания и выжить в трудных условиях.

Что же обеспечивает «крепость» здоровья человека? Прежде всего – это особенности развития его организма. Чем лучше развит человек, тем выше резервные возможности его организма, а следовательно, тем крепче у него здоровье. Уровень развития организма, в свою очередь, связан с развитием его отдельных частей - органов и систем, с тем насколько согласованно они работают.

Как проанализировать работу детского организма?

Ранее было сказано о том, что «крепость» организма напрямую зависит от уровня, степени его развития. Как определить уровень развития организма своего ребенка? Многие родители считают, что это можно сделать, измерив рост и массу тела, оценив физическую подготовленность, но такой анализ не будет являться точным, так как каждый ребенок развивается по-разному, с разной скоростью. К тому же разные дети имеют разные способности и склонности к чему-либо.

Как же все-таки оценить развитие ребенка? Как определить, нормально он развивается, отстает или наоборот опережает своих сверстников?

Прежде всего, надо проанализировать поведение самого ребенка, говоря научно-его физическую и умственную активность

Если ваш ребенок много двигается и с удовольствием занимается физическими упражнениями, у него хороший аппетит, если он охотно посещает детский сад, стремится к общению со своими сверстниками, идет на контакт с взрослыми, принимает активное участие в играх, то можно смело считать, что он развивается нормально. Если же вы не наблюдаете у своего ребенка этих проявлений, если у ребенка нет интереса к активному образу жизни, он склонен проводить большую часть времени в пассивном состоянии, в саду он чаще играет один, не идет на контакт с воспитателем, плохо питается, медленно растет – это может являться замедлением развития!

Как вырастить здорового ребенка?

Чтобы ребенок рос и развивался в соответствии со своим возрастом и возрастными особенностями, необходимо с самого детства прививать ему интерес к физической культуре и спорту! Занятие спортом позволит ребенку повысить работоспособность его организма, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы дети

развивались и росли здоровыми!

В современном мире, к сожалению, родители уделяют очень мало внимания и своего времени детям. Ошибочно полагаться только на детский сад, так как физическое развитие ребенка должно быть не прерывно и в детском саду и дома.

Физкультурно – оздоровительная работа детей в семье чрезвычайно разнообразна. Она может быть связана с подготовкой и проведением каких-либо праздников, семейных торжеств, плановых и неожиданных событий (т. к. победа в соревнованиях, проводимых в детском саду или выпуск из детского сада и др.). Кроме того потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни.

В выходные дни лучше всего организовать отдых на открытом воздухе. Например, в теплое время года можно всей семьей пойти в поход. Семейные туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений : ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, способствуют совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи и компенсации того внимания, которое родители не добавляют своему ребенку.

За частую если на улице ненастная, дождливая или ветреная погода, родители предпочитают остаться дома с ребенком. Тогда то и возникает следующая проблема связанная, прежде всего. Со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью ребенка в активной двигательной деятельности и площадью современных квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (лепка, рисование, просмотр мультфильмов, компьютерные игры, настольно-печатные игры). Учитывая достоинства и важность вышеупомянутых видов деятельности, следует отметить важность двигательной активности для развивающего организма ребенка. Ограничение двигательной активности ребенка в домашних условиях может привести к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии.

Для того чтобы ребенок мог рационально использовать свою двигательную деятельность в домашних условиях, можно установить в детской комнате «спортивный комплекс» конечно, если это позволяет площадь его комнаты. Тем более в наше время выбор «спортивных комплексов» в специализированных магазинах достаточно разнообразный.

Другой формой проведения домашнего физкультурного досуга является подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками

могут быть как дети так и все члены семьи. Это могут быть игры в «кольцеброс, дартс, боулинг», так же это могут быть такие игры как «прятки, жмурки, море волнуется и т. д.»

Так же не надо забывать о том, что подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для ребенка. Как мы знаем игра стоит на высшей ступени интересов у детей. Однако многие современные виды развивающих игр (компьютерные, электронные игры) не способствуют укреплению здоровья ребенка и формированию тех важных нравственных качеств как (взаимопомощь, честность, смелость, справедливость и др., основа которых закладывается только в коллективных подвижных играх во дворе со своими сверстниками. Взрослые могут быть зачинщиками такого досуга. Помочь оборудовать площадку для игры, смастерить недостающий инвентарь. Продумать и подготовить призы. Зачастую вы гуляете во дворе семьями, можно организовать игры соревновательного характера. Например папа и сын одной семьи, мама и дочь другой семьи провести эстафеты (кто быстрее доскачет на одной ножке по дорожке, перенеси мяч и не урони, переправа «с помощью обруча», вытолкни из круга и т. д.). сколько радости и удовольствия приносят совместные игры взрослых и детей. Очевидно, что такие мероприятия при нынешней занятости родителей не могут повторяться часто. Но достаточно, если взрослые объединяются с детьми для совместных игр в выходные дни или во время отпуска!

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- Просыпаясь не залеживаемся в постели
- Каждый день начинаем с зарядки.
- Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- Лифт – враг нашему здоровью, спускаемся и поднимаемся по лестничной площадке пешком.
- В детский сад – пешком в быстром темпе.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- При встрече с воспитателями и детьми в детском саду обязательно здороваемся (желаем доброго здоровья!
- Режим дня – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Питаемся правильно и с пользой для своего здоровья!
- Вечером в семейном кругу обсуждаем, как провели день!
- В отпуск и выходные дни – только всей семьей!