Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка.

Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не   
                          атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых,  
                          уравновешенных физически и нравственно людей.  
                                                                        С. Я. Эйнгорн.  
         Современное понимание здоровья - это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Все понимают значение здоровья для человека, но его качество постоянно ухудшается и становится проблемой общества. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нужно решать с самого детства. Проблема воспитания здорового ребенка это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.  
 Технология укрепления и развития здоровья дошкольника обеспечивается не только системой медицинских, психолого-педагогических  мероприятий, но и специальной  здоровьесберегающей  организацией жизни ребенка в детском саду. Для этого необходимо, чтобы сам режим пребывания ребенка, организация его жизненного пространства, характер отношений, методы воспитательной работы в образовательном учреждении способствовали его физическому развитию, формировали осознанное отношение к своему здоровью, пониманию смысла и значения самостоятельных действий для настоящего и  будущего физического благополучия.  
        Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа с детьми в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Способы достижения  физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны пронизывать всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.  
          Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:  
- охрана и укрепление здоровья детей.  
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.  
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.  
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.  
- обеспечение физического и психического благополучия.  
Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Это включает в себя: гигиенические факторы (гигиена одежды и помещения, режим, рациональное питание), физические упражнения(спортивные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, плавание), закаливание в повседневной жизни и специальные меры закаливания. Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.  
            Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в детском учреждении должна проводиться в следующих направлениях:  
- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.  
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач вместе с медицинскими работниками.  
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.  
 Работа по этим направлениям дает возможность заложить фундамент здоровья ребенка.  
          Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое  значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и  физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.  
         Наряду с правильной организацией предметной среды окружающей ребенка, способствующей увеличению двигательной активности детей вне занятий, воспитание здорового ребенка возможно обеспечить только при условии взаимодействия медицины и педагогики. Вся работа по физическому развитию должна строиться с учетом индивидуальной физической подготовки и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Медицинские работники должны вести контроль за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования и пособий. Давать рекомендации по проведению закаливающих процедур в соответствии с возрастом и физическим развитием детей.  
          В системе воспитания здорового ребенка следует особое внимание уделить проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Для того чтобы не допустить ухудшения состояния здоровья ребенка, необходимо соблюдать основные принципы закаливания:  
- проводить закаливающие процедуры, если ребенок здоров.  
- не допускать проведения процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоций ( страха, плача)  
- учитывать индивидуальные особенности детей, возраст.  
-  постепенность и последовательность.  
-  систематичность и постоянство.  
-  комплексное использование всех природных факторов.  
                   В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в этом вопросе, им не всегда удается решить многие вопросы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья. Основное средство воздействия – пропаганда здорового образа жизни. Эффективной формой работы с родителями являются вечера вопросов и ответов, индивидуальные беседы, участие в днях здоровья и совместных праздниках. Все это повышает авторитет дошкольного учреждения и обеспечивает тесный контакт и хорошие взаимоотношения с родителями.  
         Совокупность комплексных мероприятий проводимых в ДОУ, направленные на обеспечение физического развития детей дают свои результаты. Снижение заболеваемости, высокий уровень развития физических качеств, перемена группы здоровья на более высокую. Одним из показателей результативности можно рассматривать подготовку детей к обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.  
         Дошкольный возраст – наилучшее время для проявления человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как проведет ребенок этот отрезок жизни, будет зависеть многое.  
  Помните! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии.

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой - все это в совокупности служит основой поступательного развития.

Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей родителями не созданы все необходимые условия, а именно, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе (около 1/3 всех детей в вечерние часы после детского сада остаются без прогулки, даже при благоприятной погоде), дефицит ночного сна (большинство родителей в праздничные и выходные дни детей днем не укладывают спать, это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днем в детском саду.)  Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Многие родители укладывают детей спать после 21.30 (42% случаев); в 10% случаев- после 22.00, это происходит из-за того, что дети злоупотребляют просмотром телепередач. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5-2 часов. Подобное времяпрепровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный  аппарат. После просмотра телепередач в вечерние часы нервная система оказывается перевозбужденной, ребенку трудно быстро уснуть, а сон часто бывает беспокойным, прерывистым.

Достаточно серьезные нарушения в семье происходят и в организации питания детей.

Некоторые родители устраивают ужин почти перед самым сном, допускают нарушения между приемами пищи, что приводит к снижению у детей аппетита, а нередко – к дисфункции желудочно-кишечного тракта. К подобным нежелательным осложнениям приводит также применение родителями неправильных приемов во время еды: насильственное кормление детей, уговоры, чтение или рассказывание сказок.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в дошкольном учреждении, и дома.

Однако, как выяснилось, в семье менее чем в половине случаев дети не регулярно выполняют гигиенические правила - не чистят зубы, не моют ежедневно ноги, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно.

Поэтому, чтобы дети чувствовали себя хорошо и в детском саду и дома надо, чтобы требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными.