



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

---

### **Консультация:**

**«Культура здоровья семьи - одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»**

Воспитатель: Рудь Е.И.

Краснодар 2023

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Известно, что здоровье, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в воспитании ребенка принадлежит семье.

В документах ООН (Конвенция «О правах ребенка»; Всемирная декларация «Об обеспечении выживания, защиты и развития детей») семья рассматривается как основная ячейка общества, которая выполняет важные социально-экономические функции, обеспечивает естественную среду для материальной, финансовой и эмоциональной поддержки, необходимой для роста и развития его членов, особенно детей, а также для заботы о престарелых, инвалидах и немощных. Семья остается наиважнейшей средой сохранения и передачи культурных ценностей. Семейное воспитание (то же самое – воспитание детей в семье) – общее название для процессов воздействия на детей со стороны родителей и других членов семьи с целью достижения желаемых результатов. Социальное, семейное и дошкольное воспитание осуществляется в неразрывном единстве. Определяющая роль

семьи обусловлена ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека.

Культуру здоровья дошкольника мы рассматриваем как социализацию дошкольника, подготовку его к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанную на представлениях и опыте, которые приобретаются в педагогическом процессе в ДООУ и семейном воспитании. Под культурой здоровья дошкольника понимается целостность трех составляющих:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Крепкие, здоровые, духовные семьи - мощное государство. Семья стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь человека. Очень важно, чтобы воспитание ребенка в семье отвечало тем требованиям, которые предъявляет человеку общество.

У детей, которые постоянно видят положительный пример родителей (недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме») постепенно пробуждается интерес к спорту, желание попробовать себя в соревнованиях. Здесь на первый план выдвигается заповедь взрослого «не навреди». Спорт должен стать средством здорового отдыха детей и интересным досугом, а не борьбой за секунды и миллиметры. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес дает положительный эффект в работе.

Реализация задач, модели формирования основ культуры здоровья достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

Дети дошкольного возраста очень подвержены внушению, поэтому не надо пугать их болезнями и несчастьями, как это делают многие родители, а необходимо развить у них желание быть здоровыми.

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача взрослого — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

При формировании навыков здорового образа жизни в семье внимание должно быть уделено следующим моментам:

1. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей всеми гигиеническими навыками: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.
2. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда.
3. Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи, почему нельзя разговаривать во время приёма пищи и т.д.
4. Важно научить ребенка основам безопасности: улица — переходы — транспорт, соблюдение правил безопасности при спорте: коньки, санки и т.п.
5. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.
6. В каждой семье есть свои традиции. Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки — обеды — ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки — лыжные или велосипедные, походы в кино, театры, цирк, семейные праздники, семейные чтения, то за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.

Хочется еще раз напомнить взрослым. Важен родительский пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Здоровый образ жизни, является частью общечеловеческой культуры, которая позволяет личности осуществлять любой вид деятельности.

## Рекомендации для родителей

В процессе формирования ценностного отношения к здоровью советуем и рекомендуем родителям помогать своему ребенку:

делать по утрам вместе зарядку,

принимать водные процедуры,

заниматься физическими упражнениями,

активно использовать элементы спортивных игр: теннис, футбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч, хоккей, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде, роликах, коньках и т.д.,

использовать любую веселую музыку, включить и делать с ребенком разные танцевальные движения и упражнения,

оборудовать для ребенка свой спортивный уголок, тренажеры, где ребенок будет повышать физические качества, двигательные умения и навыки, укреплять здоровье, где ребенок будет испытывать радость, бодрость, силы и самостоятельность,

при детях не курить, не принимать спиртные напитки, не ссориться.

### Примерные игры в семейном кругу.

1. Ручеек: -«прыжки через ленточку», две, три. (На пол положить ,что у вас найдется дома под рукой: лента 1-3, веревка 1-2, постараться перепрыгнуть 1-ленту, 2 и 3.

2. Лягушата и комары: -«прыжки кто выше подпрыгнет и больше поймает комаров». (Взять любое кольцо или палку, на нитки привязать разноцветные фантики) взрослый держит, а дети прыгают и ловят комара, у кого больше фантиков, от самый ловкий лягушонок.

3. Прокати мяч в ворота: -«катание мяча», взять стул 1-2или табурет, прокатить мяч так, чтобы он ровно прокатился под стулом, расстояние стульев можно увеличивать.

4. Поединок на ракетке с воздушным шариком. -игра в бадминтон, но с воздушным шариком.