

Консультация для родителей

«Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Целью нашей работы является формирование здоровья и развития детей и подготовка их к обучению в школе путем взаимодействия с семьей и проведения врачебно-педагогических мероприятий по профилактике и коррекции ранних отклонений, повышения стрессоустойчивости, обеспечения условий для качественного созревания всех функциональных систем организма с учетом факторов биологического и социального риска.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что, же такое «здоровье»?

Самый простой ответ: «здоровье - это отсутствие болезней».

На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят

от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Коллектив ДОУ ставит перед собой задачи:

соотнесение требований дошкольного учреждения, семьи и школы с особенностями состояния здоровья и развития каждого ребенка;

проведение мероприятий по уменьшению адаптационного стресса при переходе ребенка из семьи в детский сад, а из детского сада в школу;

использование комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий с обязательным учетом выявленных отклонений в здоровье каждого ребенка.

Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу - минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

- Полоскать рот после еды.
- Умываться холодной водой.
- Разминаться после сна.
- Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.
- Уметь избегать опасности.
- Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.
- Ежедневно менять трусики и носки.
- Уметь пользоваться носовым платком.
- Не есть овощи и фрукты не мытыми руками.
- Не есть много сладкого.

Воспитатель: Белозерова О.А.