Департамент образования и науки Брянской области Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Клинцовский индустриально-педагогический колледж»

Эстранова Александра Алексеевна

Специальност44.02.04
Специальное дошкольное образование
Курс 2, группа С20
Форма обучения очная

Здоровье детей в руках родителей

Курсовая работа

Научный руководитель
Космачев В.К. _____

Клинцы
2022

Содержание

Здоровье детей в руках родителей…….3

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие……4

Питание детей……..5

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить основные знания, умения и навыки……7

Кодекс настоящего родителя……...8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..9

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……10

Здоровье детей в руках родителей

«Берегите здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Но что включается в понятие ЗОЖ, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к здоровому образу жизни?

Таблица 1 – Составляющие здорового образа жизни для родителей

Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)
Оптимальный двигательный режим
Рациональное питание
Личная гигиена
Положительные эмоции

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

• правильное и качественное питание;

• занятия физкультурой, спортом;

• равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;

• адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

А также, понятие о здоровом образе жизни включает в себя следующие аспекты:

• соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило. Домашний режим – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

Культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Казалось бы, все достаточно ясно и просто, однако если Вы сами не выполняете эти рекомендации, ничего не получится. Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей.

Рисунок 1 - Гигиена

Питание детей

Питание детей в любом возрасте должно быть, как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Например:

• витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

• витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

• витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

• витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Рисунок 2 - Питание

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная

роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления.

Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.
Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию.

Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания здоровому образу жизни, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета — все это требует крепкого здоровья.

Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. Занятия спортом помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости

в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Особое внимание необходимо уделить процедуре закаливания. Не надо заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой, закаливающие процедуры должны приносить удовольствие ребенку. Соблюдайте правила 7 постепенности и постоянства. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать. Частью здорового образа жизни являются и совместные прогулки с родителями перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье – это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

• знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

• умение правильно строить режим дня и выполнять его;

• умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья);

• умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

• знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

• понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

• знание основных правил правильного питания;

• знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

• умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

• знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

• понимание значения двигательной активности для развития здорового организма

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут.

Кодекс настоящего родителя:

• Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они сами читают много и с удовольствием.

• Если родители хотят, чтобы ребенок не лгал, они сами не лгут ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.

• Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка желания трудиться.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился к спиртным напиткам, они сами не должны злоупотреблять алкоголем.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они сами должны подать пример уважительного отношения к своим родителям.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они должны дать ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребенок видит их в своем доме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье и безопасность детей в наших руках! Предупреждать детей об опасности – обязанность родителей. Дошкольник выглядит совсем взрослым и сознательным, но и его могут подстерегать опасности. Задача родителей – быть предусмотрительными и внимательными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.

2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с 2. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М.: Мир, 1999. - 368с.

3. Бердыхова. Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт,1990;

4. Виноградов ПА. Физическая культура и здоровый образ жизни. –

5. М.: Мысль, 1990.

6. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: Вече, 2001. - 461с.

7. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт, 1990.

8. Оглоблин К.А. Здоровый образ жизни. - Уссурийск, 1998. - 124с.