

Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей

Консультация для родителей.

Павленко Л. В.

Воспитатель МБДОУ № 9.

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

Выдающийся ученый, философ, врач *Авиценна* делил всех людей по степени здоровья на:

- ✚ *Тело, здоровое до предела.*
- ✚ *Тело, здоровое, но не до предела.*
- ✚ *Тело, не здоровое, но и не больное.*
- ✚ *Тело, хорошо воспринимающее здоровье.*
- ✚ *Тело, плохо воспринимающее здоровье.*
- ✚ *Тело, больное до предела.*

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

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.

Институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения России предложило более конкретное определение здоровья: ***«здоровье –***

отсутствие болезней и повреждений, гармоничное физическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды».

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,
- ✚ Не есть много сладкого.