

## КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ТЕЛОМ И ДУШОЙ

Часто задаю детям вопрос: что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Дети, слыша этот вопрос, отвечают: «золото», «машины», «деньги» и т.п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей.

Спрашиваю: - «Вы болеете, ребята?»

Все дружно кричат: - «Да»

- А чем вас лечат?

- Таблетками!

- А можно без таблеток быть здоровыми?

- Нет!

Такие ответы убеждают, что нужно учить быть здоровыми без лекарств. А ведь ответы детей не являются убеждением. Ценности, названные ими, определены нами, взрослыми. Они видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, прикладываем все усилия для их накопления.

Выработали мы ещё одну привычку, не менее вредную – заботу о своём здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя. Не задумываемся, горстями глотаем таблетки и не жалеем на них денег, находим время на простаивание часами у кабинета врача. И даже тогда, когда все средства массовой информации кричат о возможностях самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А у них самих полно проблем со здоровьем. Никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни.

Мы привыкли лечить следствие, а причину не ищем. Первые сигналы болезни – это подсказка, что человек не на правильном пути. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них кроется зачастую причина всех бед. Внимание! Хочется обратиться к родителям детей. Попросите ребёнка поднять майку, повернуться спиной и встать, опустив руки. Посмотрите, на их спины. Здесь не нужны специальные знания. Если лопатки резко выпячены, находятся не на одной горизонтальной линии, если плечи направлены вперёд, шея согнута, если живот выпячен, а грудная клетка запала, если мышцы всего тела очень слабы, ноги присогнуты в коленях, наблюдается плоскостопие, - пора бить тревогу!

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребёнка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к

сожалению, не всегда меняет поведение людей. Так, из опыта работы видно, что многие родители в силу неопытности, несерьёзности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических правил. Также обстоит дело с явной недостаточной активностью родителей в вопросах физического воспитания своих детей. А между тем, семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.