**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ**

 *«Я ВВЕДУ ТЕБЯ В МИР ТОГО, КАКИМ НАДО БЫТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ УМНЫМ, КРАСИВЫМ И ЗДОРОВЫМ»*

 (ЭММАНУИЛ КАНТ) ОВАНИ

Е Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Особенно остро эти проблемы стоят в большом городе. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.
Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

 Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

По определению всемирной организации здравоохранения, **Здоровье – это состояние полного физического, психологического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.**

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не каждый задумывается о том, как сделать ,чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

*Секрет этой гармонии прост-здоровый образ жизни:*

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек,
* правильное питание,
* толерантное отношение к людям,
* Радость от своего существования в этом мире.

Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

* создание благоприятного морального климата (доброжелательность готовность простить , понять ,стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу),
* искренняя дружба детей, родителей ,педагогов,
* повышенное внимание к состоянию здоровья детей

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе , настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей ,чувство доверия к миру и людям.

Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе дошкольные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

**Как построить ЗОЖ в семье?**

 1.Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда.

2.Взрослые своим примером и пояснениями учат детей гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.

*3.Особое внимание уделяем питанию. Правильное питание*–это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет *“Есть, чтобы жить, а не жить ,чтобы есть”*. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам не многие.

Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни.

*4.Ежедневная зарядка* - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, ходьба, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

*5.Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон*

Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть длительным и глубоким (8-9 часов). Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

6.Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы –транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, лыжи, санки и т.п.

Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.

7.Семейные традиции.

Если вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки, обеды и ужины, совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, -за психическое и физическое состояние вашего ребенка можно быть спокойными.

И еще раз хочется напомнить взрослым - важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения.

Родители тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования.

*Будьте здоровы и счастливы!*