

Консультация для родителей **«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребёнка»**

"Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме"

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку 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.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребёнок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. **Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.**

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. 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. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: **"Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**

Даже в раннем дошкольном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Всё это выдвигает на первый план задачу перед родителями - как можно более ранней выработки у маленького ребёнка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Ещё 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 ребёнка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребёнка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребёнка, семья должна привить ребёнку следующие основные знания, навыки и умения:

- ✚ знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- ✚ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✚ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✚ умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- ✚ знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- ✚ умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- ✚ понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- ✚ умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- ✚ знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- ✚ понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- ✚ знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- ✚ знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- ✚ знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- ✚ умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- ✚ умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✚ название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- ❖ положительная динамика физического состояния вашего ребёнка;
- ❖ уменьшение заболеваемости;
- ❖ формирование у ребёнка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- ❖ снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.