«Здоровье детей в наших руках»

Хочется обратить Ваше внимание на высказывание одного из великих людей А.Шопенгауэра «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»

Самая актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. А для нас с вами, в первую очередь – здоровье наших детей!

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность. Дети стали более подвержены различным заболеваниям, инфекциям, вирусам, ослаблению иммунитета. А ведь, здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития ребенка,  здесь происходит его интенсивный рост, формируются основные движения,  осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений педагогов ДОУ с родителями.

Сегодня вызывают опасения следующие факторы, влияющие на ухудшение здоровья детей:

* неблагоприятные экологические условия, что приводит к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций;
* недостаточная осведомленность родителей о важности физического развития ребенка;
* негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

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

В статье 18 Закона об образовании написано: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте».

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное развитие. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Так как же помочь ребенку, как развить в нем качества, необходимые для формирования здорового образа жизни? Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья?

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, правильно питаются, то дети, глядя на них, систематически будут делать то же самое.

И еще, на наш взгляд, три важных условия, которые должны соблюдаться в каждой семье:

* ***создание благоприятного эмоционального климата в семье***, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.
* ***тесная, искренняя дружба детей и родителей***, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность  к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.
* ***повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи***. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье.

Таким образом, соблюдение здорового образа жизни всех членов семьи и создание в семье благоприятного эмоционального климата в настоящем – залог счастливой, здоровой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Давайте растить детей здоровыми!