**[«Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников»](http://vospitateljam.ru/konsultacii-dlya-roditelej-rol-semi-v-osushhestvlenii-zdorovesberezheniya-doshkolnikov/" \o "Консультации для родителей  \«Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников\»)**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь .  
В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, "что хорошо и что такое плохо".  
Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.  
 Одно из важнейших ‑ создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.   
 Второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление 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.  
 Третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где изложены специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены .   
В наше непростое время трудно давать советы по организации правильного питания, но, на наш взгляд, восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Достаточно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята, зверобой, листья брусники, сухие лепестки роз. Надо только не полениться и не нарушать правила сбора и сушки. Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними .   
Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам. Совместное приготовление подарков (в тайне от виновника торжества) сближает старших и младших членов семьи. Когда же отшумят праздники, интересно почитать и обсудить с мамой и папой книги. Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В.Бианки, Б.Рябинина, М.Пришвина, Н.Сладкова и др. В последнее время появились новые издания, расширяющие кругозор детей: серия книг "Окно в мир", детский экологический журнал "Свирель" и др .  
Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру .  
Важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Нужно не только ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, но и постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями. Необходимо приучать малыша остерегаться бездомных животных, во время загородных прогулок не собирать ягоды, грибы, дикорастущие плоды, не брать их в рот.  
Необходимо также оберегать нервную систему ребенка от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций. Для этого дома должна быть создана обстановка психологического комфорта, которая обеспечивается, в частности, и предъявлением к ребенку единых воспитательных требований со стороны всех взрослых членов семьи .  
Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети – родители – педагоги". Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Форма работы с семьей в нашем детском саду разнообразны.  
Одной из важнейших форм взаимодействия семьи и детского сада по сохранению здоровья детей является индивидуальная работа с каждым родителем .  
В самом начале важно изучение семейной микросреды, условий по организации жизни ребенка в семье. Индивидуальные беседы и консультации позволяют воспитателю наладить контакт с родителями, побуждают родителей серьезно присмотреться к своим детям, задумываться над тем, как сберечь здоровье детей, что необходимо изменить в образе жизни семьи. Регулярно проводятся беседы воспитателей с родителями и индивидуальные консультации по здоровьесбережению: "Организация закаливания детей", "Рациональное питание", "Режим дня", "Одежда ребенка".  
Пожалуй, ничто другое так не сближает педагогов и родителей, как совместный досуг детей и родителей, где последние являются полноправными участниками. Родители активно участвуют в физкультурных праздниках, досугах, днях здоровья: оказывают помощь в разучивании стихов, песен, в оформлении помещения, пошиве праздничных костюмов, изготовлении подарков.  
Также в детском саду оформляются папки-передвижки по тематическому принципу: "Чтоб ваши дети не болели", "Занятия с детьми дома". Папки-ширмы содержат краткие советы и рекомендации по конкретным вопросам "Грипп – коварная болезнь", "Целебные травы в процессе оздоровления детей".  
По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье – это состояние полного физического, духовно и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов". Поэтому, нужно стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и родителей помогла детям стать истинно здоровыми.