**Консультация**

 **«Роль семьи в формировании здорового образа жизни»**

*Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы взрослые стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.*

Искусство долго жить, прежде всего, в том, чтобы научиться следить за своим здоровьем с детства. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Впервые о необходимости культуры здоровья и её сущности высказался крупнейший микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное научить человека правильному безопасному выбору в любой ситуации только полезного содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с непониманием родителей важности здорового образа жизни.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в
семье, знания родителями гигиенической культуры и желания вести здоровый образ жизни. Ребенок во всем подражает взрослым и от того как они себя ведут, будет зависеть его отношение к окружающему. Взрослые должны задуматься, будут ли сформированы у детей вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно. Или родители на собственном примере покажут, как можно сохранить и укрепить свое здоровье.

Часто уровень знаний и умений родителей в области
воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок или они заняты работой и считают, что остальное может подождать и не видят данной
проблемы. А она все отчетливее видна и только на собственном примере взрослый может показать важность отношения к себе, детям через призму поступков, здоровых привычек. Большинство родителей не
понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как
отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического,
психического и социального благополучия. 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 ребенок.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. «Посеешь привычку, пожнешь характер», гласит народная пословица. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Дети должны осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Но помочь в этом им могут родители в тесном сотрудничестве с дошкольным учреждением.

И только семья должна и может привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и их роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия;

- знание правил личной гигиены, гигиены одежды, обуви и др.;

- умение соблюдать режим дня;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- 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;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Родители должны воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями. Это улучшает психологическое самочувствие, способствует в будущем успешному обучению в школе. Детский сад и семья – вот две основные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй – если в дошкольном учреждении не создано детско – взрослое сообщество (дети – родители – педагоги). Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям.

От того, как мы сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.