**Консультация для родителей**

*«****Здоровые дети – в здоровой семье****»*



Представление о счастье каждый человек связывает с **семьёй**. **Семья – это опора**, крепость, начало всех начал. Это первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности, **здоровой** личности во всех отношениях. В дошкольном возрасте происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества. А самое главное, что вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и образом жизни **семьи ребёнка**, во многом зависящим от семейных традиций и правильного отношения к физическому и психическому **здоровью ребёнка**. При недостаточной двигательной активности у ребенка неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности.

Очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и своих детей. **Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его **здоровье**, закладываются в **семье**. То, что прививают ребенку 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**.

В раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем **здоровье и здоровье окружающих**. Поэтому задача **родителей** как можно раньше привить ребёнку умения и навыки, способствующие сохранению **здоровья**.

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 ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей **семьи**. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность **семьи в жизни человека**, роль ребенка 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 ребенка нравственного отношения к своему **здоровью**, которое выражается в желании и потребности быть **здоровым**, вести **здоровый образ жизни**. 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 ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!".

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.

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

Формируя **здоровый образ жизни ребенка**, **семья** должна привить ребенку 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;

**Родителям** необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка 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**.

