**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**"РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ**

**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ"**

Составила: Колегова Ольга Владимировна

воспитатель МБДОУ ЦРР «Детский сад №9»

г. Чернушка

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.  
      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 отказом родителей вести здоровый образ жизни. Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня  
их образования.   Несоблюдение режима дня, прогулок и, особенно режима дневного сна на выходных днях, приводит к тому. Что наши дети не хотят просыпаться в 7 часов и собираться в сад, без настроения идут в коллектив. Этот дискомфорт ведёт напрямую к падению иммунитета ребёнка, а значит, к заболеваниям.

 Часто уровень знаний и умений родителей в области  воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Вы опаздываете в детский сад, ваш ребёнок может опоздать на завтрак или на занятия, опять стресс для малыша. Или завтраки дома. Дети завтракают бутербродами, булочками из кафе, купленными накануне. Нежелание есть здоровую и полезную пищу поощряется родителями «мы кашу не едим, дома не готовим». Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия.

 В результате   у детей формируются  вредные привычки, от которых избавиться бывает очень трудно.

 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. Задача  родителей -  донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания  своего ребенка, обучить  искусству укрепления здоровья. Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а     вести их за собой по этому пути своим примером.

          Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка 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.  
            Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило  - «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!" Формируя  здоровый  образ  жизни ребенка, семья совместно  с образовательными учреждениями должна привить   ребенку следующие  **основные  знания,  навыки и умения:**

- знание  основных частей тела и внутренних органов,  их расположение и роль  в  жизнедеятельности  организма  человека;

- умение   измерять и  следить за своим ростом,  массой тела,  обращать внимание на   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;  
- знание  правил  личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;  
- 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   
- 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;  
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания 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 развивать  интерес  ребенка к  профессиональной  и бытовой  деятельности  членов  своей  семьи, формировать  понимание  их социальной  значимости.  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. Развивать у него навыки  общения,  дух сотрудничества  и  коллективизма, умение  понимать чувства  другого,  общаться и  взаимодействовать  в  группе.

Осваивая  эти знания и  умения, ребенок  учится  управлять  своими эмоциями  и  умственной  деятельностью. Это улучшает  психологическое самочувствие  в  коллективе сверстников,  способствует  более  успешному  обучению.

**Пути решения таковы:**

- постоянная связь родителей с воспитателем детского сада, чтобы знать о жизни вашего ребёнка в коллективе детей своего ребенка.

- совместное участие родителей в  физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых детским в  качестве участников,   помощников организаторам, судьям;

-наконец, главное,  быть полноправным участником образования вашего ребёнка, быть в одном образовательном пространстве с коллективом педагогов детского сада.

**Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

- Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.  
- Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.  
- Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;  
- В-третьих, культура питания.  
**Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.**

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).  
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).  
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

- В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.   
\*\*В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.  
\*\*Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.  
\*\*Как правило, у нас, 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.

