**[Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»](https://mbdou72.edummr.ru/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%22%20%5Co%20%22Permalink%20to%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%5C%C2%AB%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8%20%E2%80%93%20%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%5C%C2%BB)**

**«Берегите здоровье смолоду!»** – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего 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 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. 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!”.

Даже 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. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

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;¬

  название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.¬

**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.**