

Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребёнка»

«Здоровая семья - сильная Россия» - эта пословица имеет глубокий смысл. Семья играет огромную роль в воспитании осознанного отношения детей к здоровью.

Формирование отношения ребенка к здоровью начинается в семье. Стремление малыша быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, потому что малыш как губка впитывает стиль поведения близких людей.

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это требует от родителей формирования такого стиля жизни, который способствует сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Очень часто родители обращают внимание на здоровье ребенка тогда, когда ему уже необходима помощь медиков или психологов. Поэтому важно обратить внимание на эту проблему и создать благоприятные условия развития в семье с раннего возраста.

Ребенку необходимо показать 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.

Но рассказы и нравоучения взрослых не вызовут у малыша стойкой потребности в здоровом образе жизни. А значит, прежде чем научить ребенка, эту потребность родители должны выработать у себя.

В жизни есть важное правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Режим дня 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.

Другая проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор 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, умения и потребности:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др.;
- потребность строго соблюдать режим дня;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- снижение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что положительный результат может быть достигнут только при тесном взаимодействии дошкольного учреждения и семьи. Так как потребность в здоровом образе жизни сформируется только при однозначном отношении к ней у родителей и педагогов. Только при соблюдении этого условия ребенок воспримет бережное отношение к своему здоровью как непреложную истину, единственно правильный стиль жизнедеятельности.

**Подготовила: Попова М. Н.,
воспитатель**

<http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-rol-semi-v-formirovani-zdorovogo-obraza-zhizni-rebenka.html>