**Консультация для родителей дошкольников «Здоровый образ жизни в семье»**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. 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. **Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**  
**1. 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.  
  
**2. Культурно-гигиенические навыки**. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.  
  
**3. 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;  
  
**4. 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). **5. Гимнастика, 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.  
  
Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. 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.  
  
**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.  
  
**Домашний режим дошкольника** – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.  
  
**Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**  
- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;  
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;  
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;  
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;  
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;  
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;  
- знание основных правил правильного питания;  
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;  
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;  
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;  
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;  
  
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.  
  
**Физическое воспитание** - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.  
  
**Движение** - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.  
  
Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.  
  
Такие **занятия приносят положительные результаты:**  
- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;  
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;  
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;  
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.  
  
Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.  
  
*Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры*. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.  
  
**Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:**  
- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.  
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.  
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.  
  
Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.  
  
Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!