

**Консультация для родителей  
«Роль семьи и детского сада в формировании  
здорового образа жизни»**

*Подготовила: инструктор по физкультуре  
Часовских Н. В.*

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Целью нашей работы является формирование здоровья и развития детей и подготовка их к обучению в школе путем взаимодействия с семьей.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие.

### **Но что, же такое «здоровье»?**

Самый простой ответ: «здоровье - это отсутствие болезней».

На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них – окружающая среда, генетическая предрасположенность – трудно поддаются контролю, но всё равно можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

### **Что же такое здоровый образ жизни?**

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

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.

Здоровый образ жизни 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.

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 ( телевизора, компьютера и др.) и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

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, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни; 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 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 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;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

***Коллектив ДОУ ставит перед собой задачи:***

-соотнесение требований дошкольного учреждения, семьи и школы с особенностями состояния здоровья и развития каждого ребенка;

-проведение мероприятий по уменьшению адаптационного стресса при переходе ребенка из семьи в детский сад, а из детского сада в школу;

-использование комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий с обязательным учетом выявленных отклонений в здоровье каждого ребенка.

Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу - минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

- Полоскать рот после еды.
- Умываться холодной водой.
- Разминаться после сна.
- Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.
- Уметь избегать опасности.
- Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.
- Уметь пользоваться носовым платком.
- Не есть овощи и фрукты невымытыми.
- Не есть много сладкого.

Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья.

Существует правило:

**«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести»**

