**Консультация для родителей на тему «Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка»**

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

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**.

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**.

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, школа, 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.

**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**!

**Подготовил:**

**педагог-психолог**

**Темникова Т.Н.**