

## Консультация для родителей

на тему:

### «Формирование здорового образа жизни в семье»

Дошкольный возраст – период формирования жизненно важных умений и навыков, необходимых ребенку для его полноценного развития.

Отношение к здоровому образу жизни – это главная привычка, которая делает ребенка здоровым, образованным и культурным.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов.

Здоровье детей - богатство нации. Если это так, то его надо сохранять. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности быть здоровыми, желания беречь и укреплять его - одна из главных приоритетных задач государства и нашего детского сада.

В нашем современном компьютерезированном мире, когда следствием развития высоких технологий, является большое количество приобретенных заболеваний, а именно ожирение, сколиоз, плоскостопие, потеря зрения и т.д. необходимо прививать детям желание заниматься физкультурой, спортом, формировать здоровый образ жизни, а это все возможно при совместной деятельности с родителями, педагогами и детьми.

Для профилактики заболеваний родителям следует придерживаться следующих правил:

1. Организовывать качественное и сбалансированное питание детей.
2. Соблюдать вместе с детьми режима дня.
3. Регулярно проводить мероприятия по закаливанию.
4. Включить в режим дня ежедневные занятия физкультурой.
5. Проводить прогулки с ребёнком в любую погоду.
6. Прививать детям гигиенические навыки.
7. Избегать общение с больными людьми.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, педагогам и родителям необходимо знать, что термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье - определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Здоровый образ жизни — это определенная модель жизни, которая закладывается и формируется в основном в семье, под воздействием личного примера родителей.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей раннего дошкольного возраста осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.
2. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
4. Формирование привычки заниматься физкультурой.

Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте является игра, больше играйте с детьми в настольные, подвижные игры, активно привлекайте их к совместной деятельности, формируя авторитетное отношение к себе, взаимопонимание и дружеские отношения.

Хочу закончить сообщение отрывком из стихотворением средневекового поэта той эпохи, Себастьяна Бранта «Родителям о воспитании» - ребенок учится тому, что видит у себя в дому, родители пример ему.