

## **Консультация для родителей** **"Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка"**

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

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.

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.

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 ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

**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.

**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.

Одна из очень важных проблем, 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, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, 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;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- 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 оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

**Консультация для родителей  
"Привычка"**

«Привычка - «вторая натура» человека, воспитание которое состоит в приобретении навыков, именно и дает нам эту вторую натуру» (В.Бехтерев).

Воспитывая ребенка, родители не всегда уделяют необходимое внимание формированию у него привычек. А зря, ведь, как известно, избавиться от вредных привычек куда сложнее, чем сформировать хорошие.

Процесс формирования привычек имеет некоторые особенности. В основе любой привычки лежит навык. Показывайте, как правильно выполнять то, или иное действие медленно, чтобы ребенок понимал каждую выполняемую операцию. Только научившись выполнять действие хорошо и быстро, ребенок может сформировать привычку. Приучение ребенка выполнять необходимые действия требует постоянного контроля со стороны взрослого, но этот контроль должен быть участливым и благожелательным.

Привычка возникает тогда, когда ребенок начинает осваивать новые действия. Например, ребенка научили заправлять постель. Научившись это делать самостоятельно, он или сразу, встав с кровати, заправит ее или отложит на потом, а может, вообще не станет ее застилать. В это время очень важно, чтобы действие повторилось несколько раз под присмотром взрослых – так сформируется хорошая привычка застелить постель сразу после сна.

Привычка—это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка. Навык—это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом» - говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей требуются терпение и выдержка.

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения. А 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве с детским садом должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

***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;

**Решение проблемы оздоровления дошкольников  
возможно только при условии  
реализации единой программы  
гигиенического обучения и воспитания  
в семье и детском саду!!!**