

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребенка» «Здоровая семья – счастливая семья».

Семья играет огромную роль в воспитании детей. Формирование отношения ребенка к здоровью начинается в семье.

Стремление малыша быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, потому что малыш как губка впитывает стиль поведения близких людей.

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это требует от родителей. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Ребенку необходимо показать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

В жизни есть важное правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"

Режим дня 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.

Другая проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор 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, умения и потребности:

- знание правил личной гигиены, одежды, обуви;
 - потребность строго соблюдать режим дня;
 - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
 - умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (*дом, сад, улица, дорога, лес*) безопасна для жизни.
- Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни :
- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
 - снижение заболеваемости;
 - правильное питание;
 - минимизация стрессов;
 - формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

Совершенно очевидно, что положительный результат, может быть, достигнут только при тесном взаимодействии дошкольного учреждения и семьи. Так как потребности в здоровом образе жизни сформируются только при однозначном отношении к ним у родителей и педагогов. Только при соблюдении этого условия ребенок воспримет бережное отношение к своему здоровью как непреложную истину, единственно правильный стиль жизнедеятельности.