

Консультация для родителей

«Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бежит, кричит, пусть он находится
в постоянном движении!*

Жан-Жак Руссо

Растить ребёнка здоровым... Какая мама не мечтает об этом.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребёнка – то, к чему стремятся все родители. К сожалению, на протяжении последних лет всех нас поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно, причин тому много: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью детей. Все вы, дорогие родители, любите своих детей, усердно лечите, когда они болеют, но в повседневности не всегда используете методы и средства для предупреждения заболеваний и укрепления здоровья детей.

Быть сегодня родителями труднее, чем когда-либо прежде. Если прежде влияние родителей на ребенка было исключительным, то сегодня телевидение, кино, радио, комиксы или книжки-картинки нередко целиком заменяют родителей и приносят результаты, которые не всегда легко удастся предусмотреть или исправить. Да к тому же у родителей все меньше и меньше остается времени, чтобы уделять его детям.

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

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это требует от родителей формирования такого стиля жизни, который способствует сохранению своего здоровья.

Особенно актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей в период адаптации к детскому саду, так как поступление ребенка в детский сад нередко бывает сопряжено с тяжелыми переживаниями, сопровождающимися снижением его активности (речевой, игровой, двигательной). Родители должны стать эмоциональной опорой для ребёнка. Нужно дать возможность постепенного привыкания к новым условиям, обеспечить д/сад полной информацией о здоровье ребёнка. Для обеспечения нормального физического развития детей необходимо прежде всего соблюдение гигиенического режима, т.е. рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течении суток. Надо чтобы и в семье, как и в дошкольном учреждении выполнялось основное требование режима - точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

Желательно соблюдать режим в выходные дни. Очень хорошо ввести семейную традицию занятий спортом. Играя с ребёнком, взрослые должны воспитывать умение подчиняться общим правилам, контролировать проявление эмоции и поведение, формировать психологическую устойчивость к неудаче.

Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребенка. Здесь он получает начальное образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовать собственную деятельность.

Современные результаты исследования двигательной активности детей третьего года жизни просто шокируют. Для решения этой задачи в нашем

детском саду введён двигательный режим, который обеспечивается комплексным использованием всех форм двигательной деятельности: утренней гимнастики; физкультминуток; подвижных и спортивных игр; индивидуальной работы; самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке и в свободной игровой деятельности.

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

Полоскать рот после еды,

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.

Ежедневно менять трусики и носки.

Уметь пользоваться горшком, носовым платком, индивидуальным полотенцем.

Не есть грязные овощи и фрукты.

Не есть много сладкого.

Критерии, по которым мы с вами можем судить об 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.

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.