**МБДОУ д/с «Светлячок»**

**Консультация для родителей:**

**«Роль семьи в формировании основ - здорового образа жизни дошкольника».**

**Подготовила вос-ль: Лужнева Г.В.**

**2022г.**

**«Здоровый ребёнок дошкольного возраста -**

**это жизнерадостный, активный, любознательный,**

**устойчивый к неблагоприятным внешне – средовым**

**факторам, выносливый и сильный, с высоким**

**уровнем физического и умственного развития».**

**Ю. Ф. Змановский**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение вас, родителей, к своему здоровью и здоровью своих детей. Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья наших детей является формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

Рациональное питание

Соблюдение режима дня

Полноценный сон

Закаливание

Физическая активность

Культура человека

Умение владеть собой

На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов:

Наследственность – доля влияния составляет до 20 процентов;

Воздействие окружающей среды (экологические, природно - климатические факторы)- доля их влияния до 20 процентов;

Влияние факторов организации медицинского обслуживания – доля влияния до 10 процентов;

Социально – экономические факторы и образ жизни – доля влияния составляет до 50 процентов.

Эти данные заставляют, нас обратить самое серьёзное внимание на четвёртую группу факторов. Её составляют отношение ребёнка к своему здоровью, его питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей велика и занимает лидирующее место. Ваша главная задача, как семьи сформировать у ребёнка правильное представление о здоровом образе жизни, обеспечить ему условия жизни, способствующие этому, а именно правильному режиму дня, труда, отдыха, сна.

Мы можем выделить несколько вариантов влияния семьи на развитие здорового образа жизни. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.

Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными: туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены особенно важны для детей, чей более слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья. Именно в детском возрасте закладываются основные навыки во всём, в том числе и здоровом образе жизни. Личная гигиена подразумевает режим дня, рациональную систему питания, занятия спортом и закаливание, гигиену зрения и умственного труда, гигиену тела (уход за кожей, зубами, волосами), гигиену одежды, обуви, жилища.

В каждой семье режим дня организуется по-разному, но основной план режима дня должен оставаться постоянным. В первую очередь, это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам.

Если родители регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на вас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Чем раньше ребёнок получит представления о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

Именно, в семье и вы родители(первые), формируете у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена – головного мозга, на уравновешенность нервных процессов, совершенствование системы кровообращения, способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни – закаливание.

Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

постепенность

систематичность

комплексность

учёт индивидуальных способностей

Мы воспитатели, может помочь при решении многих вопросов воспитания. Но, никогда не сможем конкурировать с семьёй. Именно от вас, родителей зависит, каким вырастет ребёнок. Семья-это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Образовательно оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знания, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети.

**Здоровье ребёнка превыше всего,**

**Богатство земли не заменит его.**

**Здоровье не купишь, ни кто не продаст,**

**Его берегите, как сердце, как глаз.**

**( Ж. Жабаев)**

Начало формы

Конец формы