**Консультация для родителей на тему**

**«основные направления работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников»**

**Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень  часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном  высокотехнологичном  обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания зож, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей  своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».**

***«Берегите здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.**

**\*\*  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.**

**\*\*  Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**\*\*  Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

***Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.***

* **Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда.  Необходимо объяснить детям, что нужно  рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.**
* **Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.**
* **Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;**
* **В-третьих, , культура питания.**
* **Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.**

**- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.**

**- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).**

**- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).**

**- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).**

* **В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику**

**Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.**

**\*\*  В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по  выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.**

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

**\*\*  Как правило, у нас, 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.**

**\*\*  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. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.**

**\*\*  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.**

**\*\*  Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим  - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.**

**\*\*  Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

**- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;**

**- умение правильно строить режим дня и выполнять его;**

**- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;**

**- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;**

**- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;**

**- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;**

**- знание основных правил правильного питания;**

**- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;**

**- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;**

**- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;**

**- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;**

**\*\*  Еще очень важная проблема, 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.**

**\*\*  Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.**

**\*\*   Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.**

**\*\*    Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.  Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.**

**\*\*  Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.**

***Такие занятия приносят положительные результаты:***

**- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;**

**- углубляют взаимосвязь родителей и детей;**

**- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;**

**- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.**

**Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.**

**Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка** **имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.**

 ***Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:***

* **осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.**
* **повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.**
* **развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.**

**\*\* Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.
  \*\*Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это  регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.
 Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.**

**Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Подготовил : инструктор по физической культуре Дорошенко А.И.*

 «Каким вы хотите видеть своего ребенка?» Отвечая на этот вопрос, любой человек обязательно начнет со здоровья, потом, видимо, добавит, что хочет, чтобы сын или дочь выросли счастливыми, талантливыми и умными, добрыми и порядочными. Но попробуйте спросить: а как этого добиться? Вот тут-то многие и окажутся в затруднении: все, мол, зависит от случая, удачи, обстоятельств... Конечно, случай играет порой немалую роль.

Но рассмотрим другую сторону проблемы, что в судьбе ребенка зависит от родителей.

**Режим**

Среди многих справедливых обращений родителей к врачу выделим те жалобы, которые имеют общий источник:

* «Мой ребенок ужасно раздражителен, груб, плохо спит. Худой». (Далее следует подробное изложение общеизвестных жалоб, связанных с детской нервозностью).
* «Каждый месяц у сынишки насморк или ангина. Мальчик простужается, если хоть минуту посидит у открытой форточки. У него часто болят уши...».

При ближайшем рассмотрении оказывается, что в большинстве случаев в семье просто отсутствует дисциплина, не соблюдается режим, питание сумбурное или, напротив, чрезмерное. Дети недосыпают, мало двигаются, редко бывают на воздухе и, как правило, не несут по дому никаких обязанностей.

Есть, конечно, и другие причины. Если ребенок очень нервный, стоит задуматься, не испытывает ли он чувства одиночества? Возможно, занятые родители уделяют ему мало времени? Если же они сами люди угрюмые, суровые, таким невольно становится и ребенок. Он мнителен, постоянно прислушивается к тому, что в нем происходит. Самое печальное (это, кстати, доказано медициной): мнительный, трусливый, подозрительный человек способен действительно вызвать в своем организме серьезное заболевание!

Сложнее с теми, кто переутомляется. Таким детям родители должны помочь в организации режима дня. Как это сделать? Расписать на бумаге основные дела, заполняющие 24 часа в сутки: сон, занятия в детском саду, дополнительные занятия, выполнение дел по дому...!

**Привычки**

В первые годы жизни ребенок приобретает много привычек. Сформировать их несложно, а вот избавиться от них очень трудно. Недаром говорят: «Привычка - вторая натура!». Возьмем, например, тот же режим - он экономичен, рентабелен, полезен для здоровья, воспитывает и дисциплину, и волю ребенка. Но нельзя же делать из него догму! Если частичное нарушение распорядка не будет мешать его сути, то режим можно и даже должно нарушать. Подумайте, в скольких семьях день начинается с самоистязания, с испорченного настроения: родители никак не могут заставить детей проснуться, будильники ставят с запасом на 10, а то и на 30 минут, «чтобы полежать».

И все это ради сладкого чувства дремотного пробуждения! Так почему же не оставить это удовольствие, словно мороженое, на воскресенье? Бог с ним, с режимом!

Одна маленькая девочка спросила: «Почему все полезное - неприятное, а все приятное - вредно?!». В человеке от природы заложено биологическое стремление к приятному и устранению себя от неприятного, трудного, опасного. Однако в процессе эволюции человек научился за приятным различать вредное и опасное, а за неприятным - полезное и необходимое. Очевидно, один из источников прогресса отдельных людей и общества в целом как раз и заключается в понимании столь простой истины. Но, чтобы пересилить свою «вторую натуру», необходимо развивать и непрестанно тренировать способность к преодолению трудностей, выполнению неприятного, но необходимого дела, умению владеть собой, своими желаниями. Для этого человек должен иметь волю. Подобно физической силе или уму, воля отпущена людям в одинаковой пропорции. Как это ни странно, воля, относясь к категории психической, тем не менее поддается тренировке.

Безвольный человек, особенно если он неглуп, страдает от понимания своей ущербности. Он уступает менее способным, но волевым людям, трудится для них или вместо них, не получая при этом удовлетворения. Он лишается высших радостей, обрекая себя на радости второго, низшего сорта.

**Сон**

Во время быстрого роста и развития недосыпание крайне опасно. Если ребенок недоедает, он начинает худеть. При недостатке же сна внешних признаков может и не быть. Утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти не самые главные его последствия. Все мы знаем, что во время сна мозговые клетки, подобно электроаккумулятору, восполняют затраченную энергию. Так вот, «недозарядка» этих клеток может поначалу проявиться обычным нервным расстройством, а позднее – серьезным соматическим заболеванием, возникшим вследствие расстройства нервной системы. Значит, ребенок должен спать свою норму. И родителям необходимо помочь ему в этом. Спокойные последние полчаса перед сном, без шумной музыки, телевизора, веселья. Никакой торговли («Мама, ну еще пять минуточек!..», «Мать, видишь, он не хочет спать; путь посидит с нами еще четверть часа!»). Ребенок отправляется спать или сам, посмотрев на часы, или после одного-единственного напоминания: «Поцелуй маму и папу. Пора». Форточку лучше открыть за 10-15 минут до этого, чтобы воздух в комнате стал прохладным.

**Питание**

Внимания требуют обе группы детей: и с пониженным, и с повышенным аппетитом. Ребенок плохо ест? В этом, если нет серьезного заболевания, виноваты родители. Большей частью здесь помогают спокойствие и терпение. Строго соблюдайте правило: между завтраком и обедом, обедом и ужином не давать ничего, кроме воды. Более вкусные или любимые блюда можно предлагать лишь после того, как съедена обычная пища.

Вторая группа детей - «обжоры». Как ни странно, они нередко даже доставляют удовольствие родителям: «Смотрите, какой он у нас богатырь!». Однако постепенно избыток веса делает ребенка малоподвижным. Клички «сало» или «пузан» не вызывают у него обиды, слез, в связи с полнотой дети становятся флегматичными. Но самое неприятное заключается в том, что они на всю жизнь приобретают привычку, есть помногу. И толстеют, наживая многие заболевания, присущие именно полным людям.

**Гигиенические навыки**

Правильная и длительная (одна-две минуты) чистка зубов, полоскание рта после каждой еды, мытье тела надо выполнять аккуратно и ежедневно.

Утренняя зарядка, водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма. Нас порой удивляет, что ребенок, получающий и прекрасное питание и витамины в избытке, ребенок, над которым трясется толпа родных, предупреждая опасное влияние сквозняков, «грязной» воды и прочих ужасов, без конца болеет... «Он у нас такой слабенький», - говорят родные. А вот другие дети, растущие в коллективе, бегающие в мороз без шапки, с распахнутым воротником, живущие в более скромных условиях заболевают редко.

Защитные силы организма повышаются, если тренировать все системы: сердечно-сосудистую, легочную, мышечную, костно-суставную. Именно поэтому для одного ребенка промочить ноги - это гарантированный насморк, для другого, бегающего с первых шагов жизни босиком, дождь не страшен: у него натренированы защитные противопростудные механизмы.

Человек силен своими резервами! Многие ошибочно понимают слово «резерв» примерно так запас консервов. Для человеческого организма понятие это имеет иной смысл. Резерв выносливости, сопротивляемости, здоровья, сил, а также многих нравственных критериев (смелости, порядочности, принципиальности), может быть в наличии лишь при одном условии, когда он непрестанно подвергается серьезным испытаниям, проверкам, нагрузкам. Если вы ежедневно не ходите быстрым шагом или не бегаете, то попытка пробежаться вызовет одышку...

Наверное, особая польза физической культуры заключена и в том, что она предъявляет организму «пиковые» нагрузки, рождаемые тренировками, упорством, неуклонными волевыми усилиями. Не обсуждая отрицательных сторон сверхперегрузок.

**Работа**

может стать источником продолжительного и стойкого здоровья, ощущения счастливой жизни или, наоборот, раннего и тяжелого заболевания, прозябания по принципу «день прожит – и ладно!..». Здесь многое зависит от отношения человека к тому, что он делает. А это формируется с детства. В одной семье первые попытки малыша помочь матери в ее работе по дому или на кухне находят резкий отпор: «Не путайся под ногами, разобьешь здесь что-нибудь, да и сам обожжешься. Иди отдыхай, успеешь наработаться». Если же ребенку дается поручение, то лишь как наказание за провинность или для исправления ошибок.

В другой семье все домашние дела выполняются с участием малыша, а затем и подростка. Родители учат его всему тому, что пригодится в жизни. Вытрет клеенку или лужу на полу – станет аккуратнее. Почистит пальто, «случайно» попавшее в лужу, - будет осторожнее. Станет постарше: пришьет пуговицу или вешалку – поймет, что оборвать что-то гораздо легче, чем пришить; вымоет посуду, погладит белье, вычистит ботинки, и сделает это не только себе, но и всей семье, - проявит заботу об окружающих. Вынесет помойное ведро, сбегает в магазин – что ж, это разумное разделение обязанностей!

Так в семье возникает дружная атмосфера – она рождает уважение к труду.

**Задача родителей**

Многих ошибок, допускаемых родителями, бабушками и дедушками, можно избежать, если вместо неконтролируемых эмоций выработать деловое отношение к ребенку. Полезно сказать себе: «Нельзя всю имеющуюся у нас энергию бросать на это маленькое существо - ласкать, любить, руководить, ограждать, наказывать, воспитывать, обеспечивать... Всего этого он выдержать просто не в состоянии. Вести себя таким образом - значит думать лишь о себе, о своем удовольствии, а не о его пользе».

Представьте, что перед вами вовсе не ваш, а чужой ребенок, из которого вы решили вырастить здорового, хорошего, счастливого человека. Начиная с этого момента, все встанет на свое место. Будет меньше восторгов и меньше придирок. Больше спокойствия и больше дружбы. Вы сумеете вместо гениальности увидеть просто некоторые способности, вместо хулиганства - шалость, а вместо смертельной болезни – легкое недомогание. Почти всем родителям в отношениях со своими детьми недостает шуток и улыбки. Почему? Ребенок нам настолько дорог, мы так его любим, что здесь не до улыбок: он наша безраздельная собственность, которую мы холим, нежим, ревнуем и... портим. А он вовсе и не собственность! Вначале он быстро растущее существо, затем маленький человек, жадно усваивающий понятия и навыки; позднее, если вы сумеете это заслужить, он станет вашим другом. А не сумеете - так и врагом. И еще через очень короткий отрезок времени отпочкуется он от вас в самостоятельную семейную ячейку и будет с сожалением смотреть на ваши недостатки, которыми вы наградили и его... Поэтому торопитесь делать свое родительское дело с горячим сердцем, но с холодной и трезвой головой.

В чем же состоит это дело?

**Предупреждение заболеваний.** Воспитывайте спокойного, волевого ребенка. Он меньше будет подвержен возможным травмам, а гигиенические навыки уменьшат вероятность заболеваний.

**Внимание к жалобам ребенка**. Одни родители истерически активны: небольшой прыщик на коже любимого чада служит основанием для изучения Большой медицинской энциклопедии. Другие поразительно равнодушны и невнимательны. Ссылки на занятость, «повышенную стыдливость» их детей лишены основания.

**Точное выполнение назначений врача**. Многие считают, что их жизненный опыт и познания в медицине, почерпнутые из популярных журналов, от знакомых или от собственных родителей, дают им право поправлять рекомендации лечащего врача. Изменения, дополнения или отклонения от советов участкового врача проводятся по разным причинам: «Наш врач такой молодой... Что он может знать!», «Моя мама (тетя, бабушка, соседка по квартире) вылечивала всех знакомых без этих лекарств!». Громадная энергия часто затрачивается на поиски и приобретение новейших препаратов или модных «народных» средств.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – это то, к чему стремятся сознательные родители. Для реализации этой цели нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка, очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни дошкольника в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диета, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском в детском саду:

* умываться;
* элементарные упражнения (зарядка);
* принимать душ по утрам и вечерам;
* мыть ноги перед дневным сном;
* следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
* пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
* чистить зубы и полоскать рот после еды;
* правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.

Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!

**Цитаты, пословицы о здоровье и здоровом образе жизни**

1. Двигайся больше, проживешь дольше.
2. Кушай просто, проживешь лет до ста.
3. Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
4. Не в меру еда - болезнь и беда.
5. Пешком ходить - долго жить.
6. Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.
7. Быстрого и ловкого болезнь не достигнет.
8. Здоровье сгубишь - новое не купишь.
9. Кто свое здоровье не бережет, того ни один врач не вылечит.
10. Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.
11. Кто разум имеет, тот без конца не болеет.
12. Не ложись сытым, встанешь здоровым.
13. Чем лучше пищу разжуешь, тем больше проживешь.
14. Труд приносит здоровье, а лень - пороки.
15. Берегите платье снова, а здоровье смолоду.
16. Умеренность - мать здоровья.