

Консультация для родителей **«Как сохранить и укрепить здоровье ребенка»**

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

Родители – первые воспитатели ребенка, именно в семье происходит формирование знаний о здоровом образе жизни и того, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

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.

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.

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

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

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.

Заботясь о здоровье ребенка, даже в раннем возрасте, семья должна привить ему следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др. ;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия,;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания;
- 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 анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.
- 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;
 - снижение уровня тревожности и агрессивности.

Таким образом, выполняя все эти условия, можно укрепить и сохранить здоровье ребенка.

*Подготовил: Инструктор по физической культуре
Юхарева И.В.*