

Здоровый образ жизни семьи

"Опыт убедил нас, что главная причина отставания в учёбе - плохое состояние **здоровья**, какое-нибудь заболевание, чаще: незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями врача, матери, учителя. Скрытые недомогания: являются отклонением от нормального развития, а замедленное мышление - во многих случаях следствие этого недомогания". В. А. Сухомлинский.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания **ребёнка-дошкольника** могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольного **образовательного учреждения и родителей** по сохранению и укреплению **здоровья ребёнка**, формированию **здорового образа жизни**, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь **здоровье** детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Многие **родители в силу неопытности**, несерьёзности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к **здоровью ребёнка** не выполняют даже элементарных гигиенических правил.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность **родителей** в физическом воспитании детей. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению **здоровья детей**, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения **здоровья** подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Семья для **ребёнка** - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно **здоровое поколение**, то должны решать эту проблему "всем миром" : детский сад, семья, общественность.

Физическое воспитание дошкольника базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление **здоровья** и физическое развитие детей. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в **здоровом образе жизни**. Знание **ребёнком основ гигиены**, элементарных медицинских сведений, правил безопасной **жизнедеятельности** составляет фундамент **здорового образа жизни**, способствующий в свою очередь, эффективности **оздоровительных мероприятий**, проводимых в дошкольном учреждении и семье. Всем известно, об одном из педагогических принципов, принципе осознанности.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего **здоровье ребёнка** и воспитывающего ценностное отношение

к **здоровью**. В ходе совместной деятельностью с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре **здоровья**.

Роль **родителей в сбережении здоровья ребёнка** при поддержке ДООУ состоит в конструировании природо и культурносообразной модели **поведения**, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления **здоровья ребёнка**, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению **здоровья детей**, по формированию у них потребности в **здоровом образе жизни является и то**, что "**здоровый образ жизни**" должен стать стилем **жизни** окружающих его людей, т. е. педагогов и **родителей**.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер **жизнедеятельности общества**. При этом, сокращение свободного времени **родителей** из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у **родителей** синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему **ребёнку**.

Несмотря на заинтересованность **родителей в сохранении здоровья ребёнка**, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДООУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического **здоровья ребёнка**.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу **здоровья** (*Здравствуй*)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!

Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумазая» вызывает желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т. п.)

В заключение хочется предложить **родителям** сформулированные семейные правила, касающиеся режима дня, закаливания, питания и других составляющих **здорового образа жизни**.