*Роль семьи и родителей в пропаганде здорового образа жизни*

 *Здоровый образ жизни  — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укреплялось состояние их здоровья? Практически это не всегда получается.*

 *Здоровый ребёнок - это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Воспитание детей - большая радость и большая ответственность, большой труд. Но недостаточно обеспечить материальное благополучие - необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.*

 *Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смышленый, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.*

*Все родители, любящие своих детей, заботятся о том, чтобы они были здоровыми, хорошо выглядели, быстро росли, правильно развивались физически.*

 *Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе школы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.*

 *Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.*

*Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме.*

 ***«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»*** *(п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека.*

 *Многие родители не могут этим похвастаться и не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Даже младшие школьники знают и могут перечислить довольно много марок табачных изделий, наименований алкогольных напитков... Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни, ведь нужно не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.*

 *И одной из задач школы в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.*

 *Несомненно, самым  важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.*

 *Важно также заранее согласовывать с детьми выполнение режима дня дома в выходные дни. Родители должны пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек как основу становления характера ребенка. Многие родители, вспоминая о своем детстве, рассказывают, какими видами спорта  они  любили заниматься, в какие подвижные игры они играли со сверстниками.*

 *И еще один важный момент нельзя забывать. Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Личный пример взрослых родителей— мы - за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.*

*Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Но нельзя насильно принуждать заниматься физкультурой, иначе ребенок потеряет  интерес к этому.  И если взрослые регулярно и с удовольствием занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку,  заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.*

*А как хочется детям, чтобы родители проводили с ними свободное время, выходные! Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию школьника. Очень важными для формирования здоровой личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. Задача педагогов - заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о школе, которую  посещает их ребенок, встретиться с руководителями кружков и спортивных секций, в которых занимается ребенок.*

***Можно выделить следующие формы совместного отдыха детей и родителей:***

*Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.*

*Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ, поделок.*

*Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.*

*Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.*

*Узнать о состоянии здоровья и физическом  развитии своего ребенка родители могут с помощью изучения результатов медицинских обследований, а также постоянных наблюдений за поведением ребенка и внимательных, тактичных бесед с ним.*

*В школе родители могут получить необходимые методические рекомендации по созданию в семье здоровьесберегающей среды, подобрать литературу по ЗОЖ в школьной библиотеке.*

*Применяемые здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе с детьми укрепляют здоровье детей, способствуют формированию культуры здоровья. Но главное, что хочется сказать мамам и папам:* ***«Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!»***

*Информацию подготовила воспитатель МАДОУ «Сказка» Беляева И.В.*