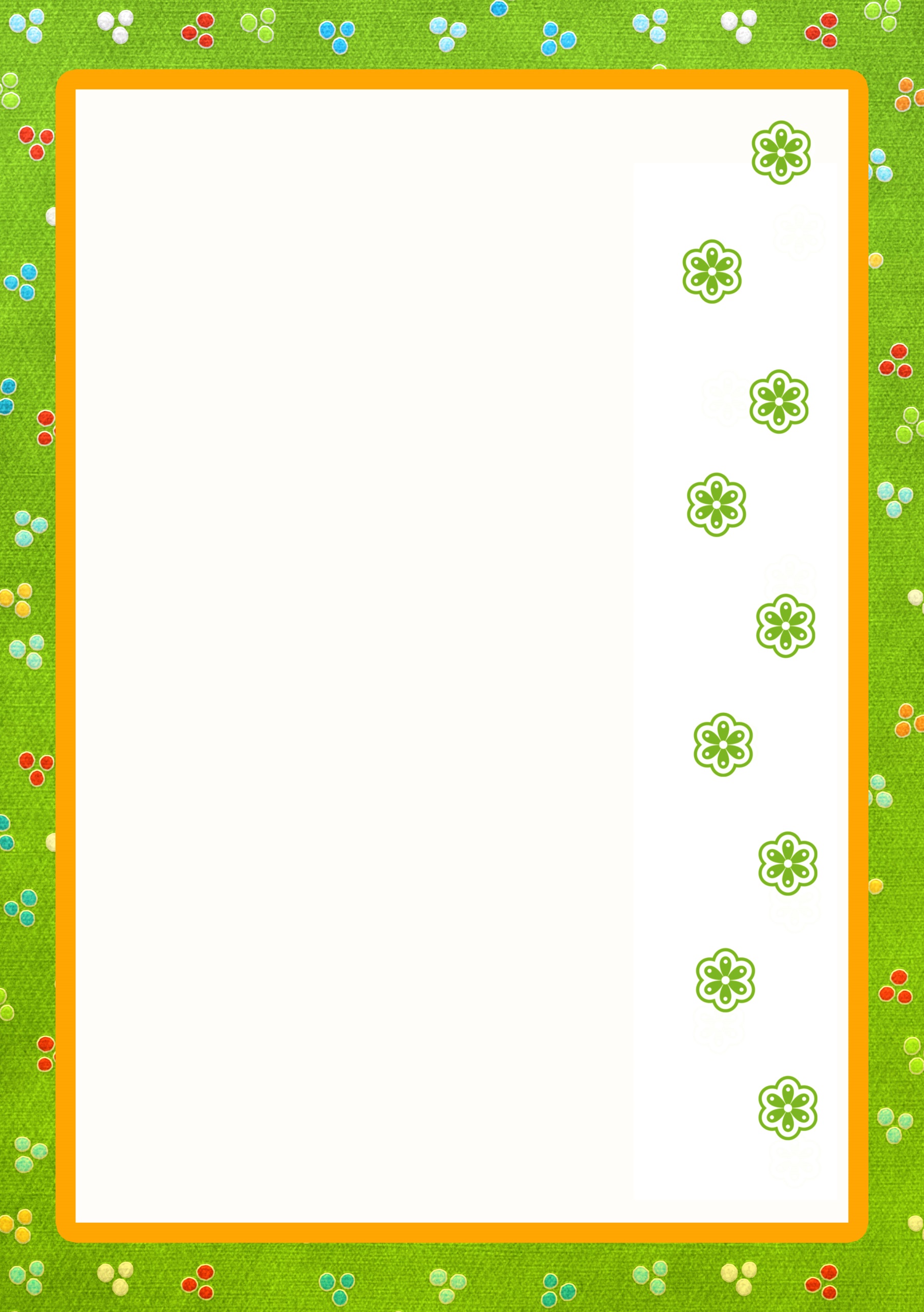
****

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 здоровому образу жизни, 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 растущего человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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

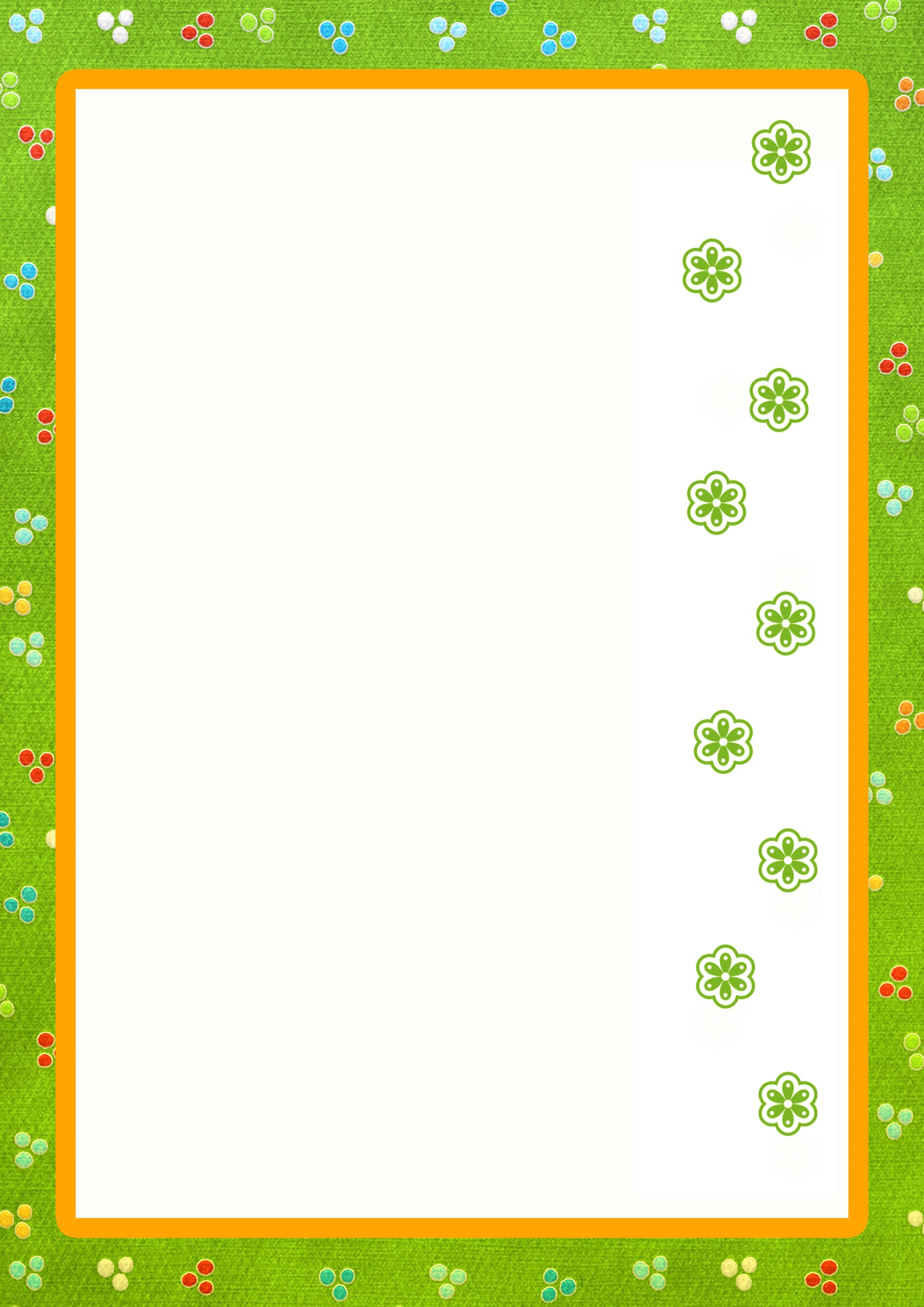
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

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 и мыть руки, 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 прогулки, перед едой, после посещения 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 еще 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, физзанятия, 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 выполняйте вместе с детьми 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, эмоций, 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 малыша умений и навыков, способствующих сохранению  его здоровья.

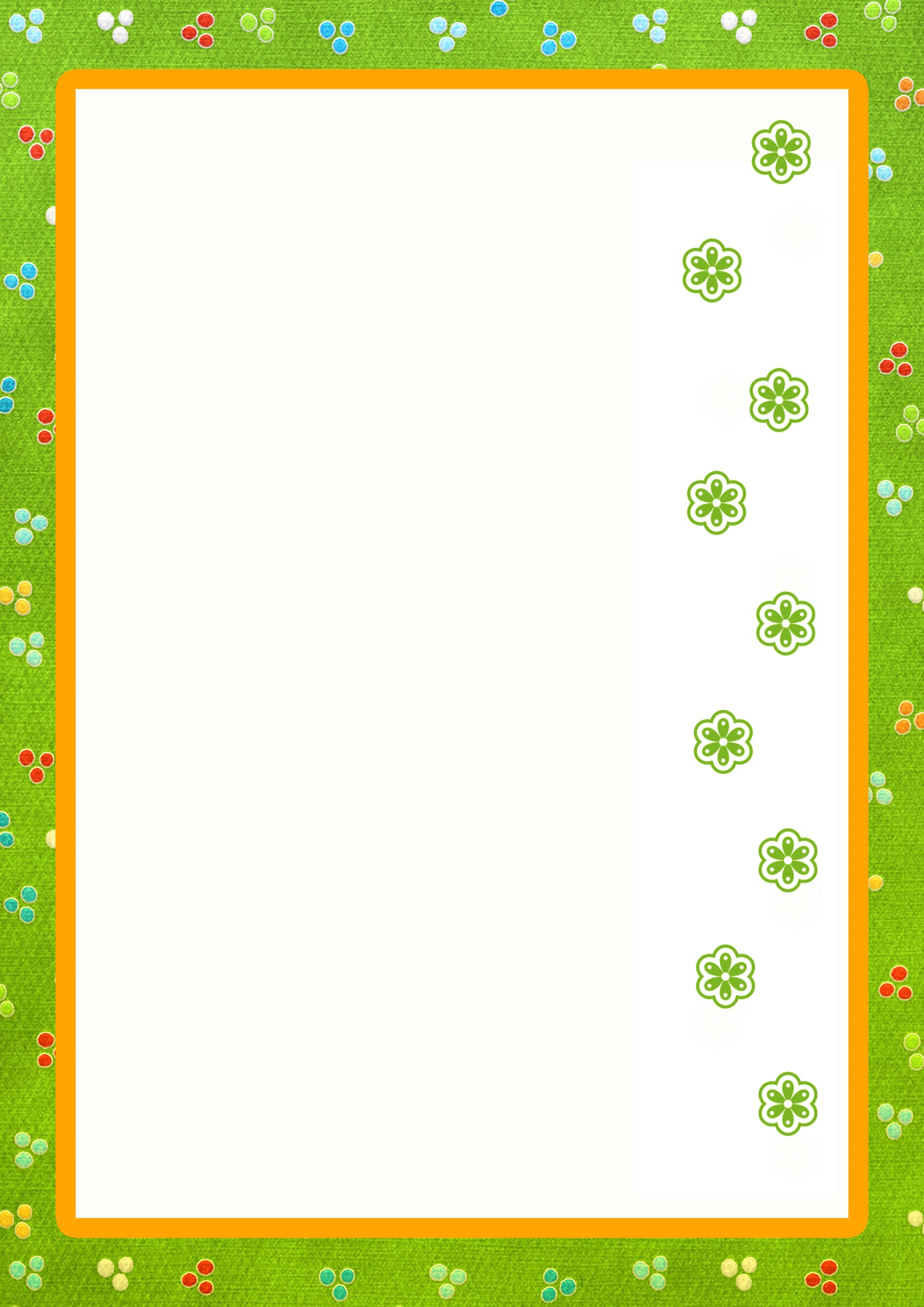
Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Он должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить 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 ему **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 (дом, улица, дорога, парк, детская площадка): понимать, при каких условиях она 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;

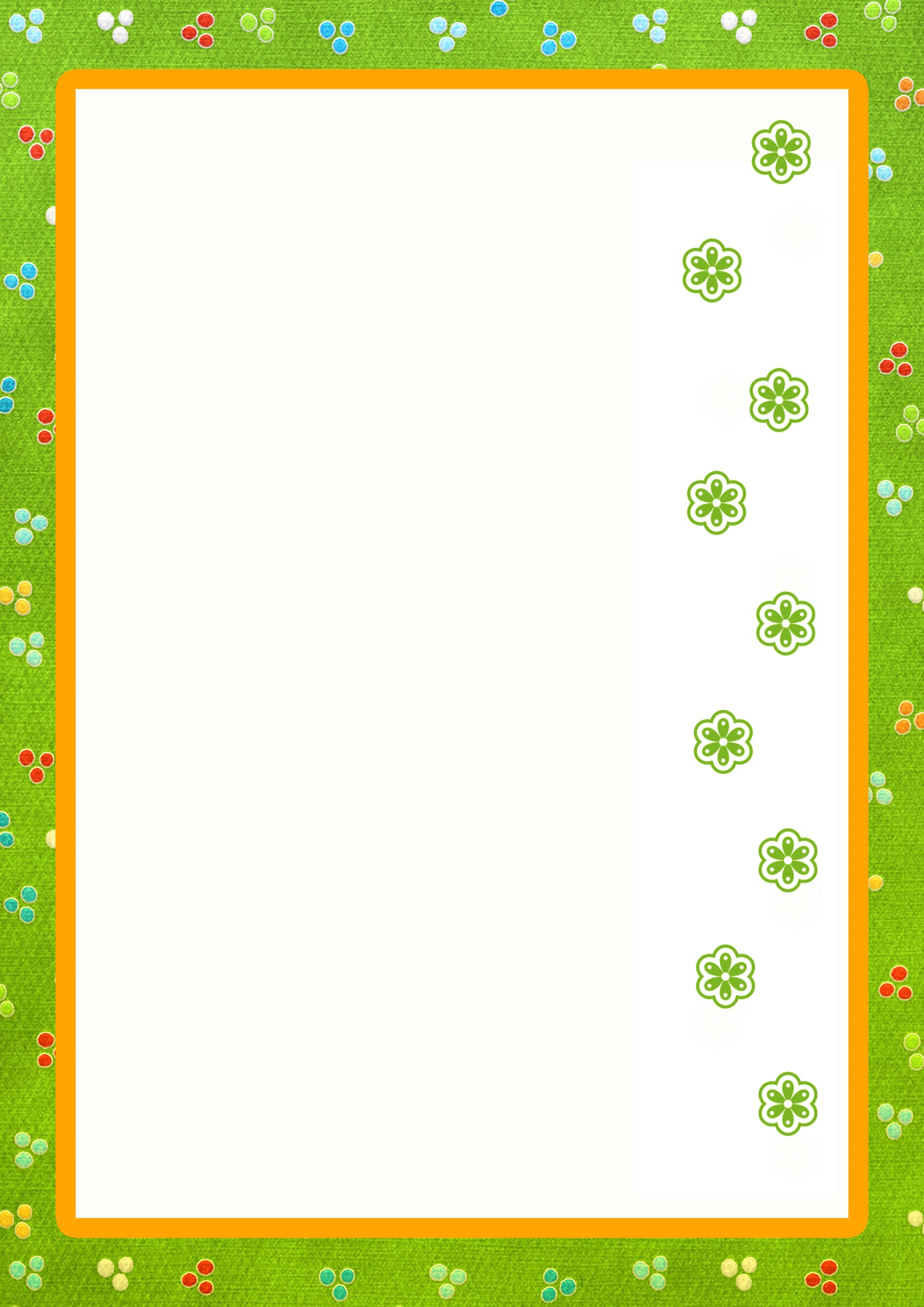
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

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

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Еще одна 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. 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. А ведь физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать детей к спорту. 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, о чем надо помнить родителям.

****Занятия спортом помогают сложиться и другим 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

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию  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. 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!**