**Роль родителей в выборе ребенком здорового образа жизни**

«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.

Даже в раннем школьном 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 ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

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

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.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные 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.

Основной задачей 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 взрослые должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

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

Даже в раннем школьном 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 ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим – 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.

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.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

* Знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви .
* Умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
* Знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
* Умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
* Понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
* Умение правильно строить режим дня и выполнять его;
* Знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
* 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.
* Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

### 

Р**екомендации**

1.

- Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;

- начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);

- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;

- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:

- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;

- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

2.

Если вы желаете видеть ребенка **трудолюбивым,** то придерживайтесь правил:   
- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах:   
- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;   
- не выносите сор из избы;   
- не делите труд в семье на мужской и женский.

3.

**Если вы желаете видеть детей**

**способными создать крепкую семью,** то:   
- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи:   
- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;   
- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

4.

**Если вы хотите видеть детей свободными в общении, культурными,** то:   
- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;   
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;   
- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;

- приобщайте детей к миру литературы.

5.

**Если вы не хотите видеть детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим,** то:   
- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;   
- к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

6.

**Вы желаете, чтобы ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас** - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.