**РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

|  |
| --- |
| http://berezki-sad.ucoz.ru/1495.jpg  СЕМЬЯ — первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные ус­тановки он получает именно в семье.  Полноценное здоровье и гар­моничное физическое развитие ре­бенка — то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только ра­циональное питание, положитель­ный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привы­чек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных ре­зультатов, необходимо тес­ное сотрудничество семьи и дет­ского сада.  В первую очередь родители должны стать эмоциональной опо­рой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привы­кать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие лю­бимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.  Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и пи­тания, диета, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.  Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабаты­ваемых в детском саду:  • *умываться;*  •  *принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;*  •  *мыть ноги летом и перед дневным сном;*  •  *следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;*  •  *пользоваться унитазом и туалетной бумагой;*  •  *чистить зубы и полоскать рот после еды;*  • *правильно   применять   предметы индивидуаль­ного пользования — расческу, полотенце, носовой платок.*  Взрослые должны хвалить ребенка за проявление са­мостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.  Необходимо обеспечить правильное освещение тех мест в квартире, где ребенок рисует, просматривает книги. Он дол­жен правильно сидеть у телевизора не более 15—20 мин. на расстоянии 2—2,5 м от экрана прямо перед ним.  Если ребенок возбужден, уменьшите интенсивность ос­вещения. Для формирования правильной осанки роди­тели должны приучать дошкольника контролировать позу за столом.  Важно правильно подобрать обувь для ребенка, соответ­ствующую размеру стопы, имеющую небольшой широкий каблук, устойчивую и удобную.  В условиях семьи дошкольников также нужно знако­мить с правилами этикета, поддерживать соблюдение прави­ла поведения за столом, уметь сер­вировать стол, пользоваться ножом и вилкой, салфетками.  В выходные и воскресные дни желательно соблюдать режим дня. Родители должны знать, что ре­бенку во время прогулок необходи­мо много и свободно двигаться, так как именно в двигательной актив­ности он находит место своей не­уемной энергии и фантазии, она стимулирует эмоции, речевую и мыслительную деятельность, са­морегуляцию.  Очень хорошо ввести семейную традицию занятий спортом, при­общать ребенка к ходьбе на лы­жах, катанию на коньках, на ве­лосипеде, спортивным играм, плаванию. Играя с ребен­ком, взрослые должны воспитывать умение подчинять­ся общему правилу, контролировать проявление эмо­ций и поведение, формировать психологическую устой­чивость к неуспеху.  Нет ничего лучше, если в семье сохраняется радост­ная, эмоционально-положительная атмосфера, суще­ствуют и поддерживаются традиции семейных праздни­ков, досугов, а родители содействуют духовному обога­щению дошкольника: совместно посещают театры, кон­церты, цирк.  Уважаемые мамы и папы, дедушки и бабушки!  Вы всегда должны помнить, что являетесь для ребенка примером для подражания. Поэтому не ленитесь отзывать­ся на проявляемую детьми инициативу в общении. Стреми­тесь быть человеком, который может чему-то научить, быть интересным собеседником, партнером по игре и со­вместной деятельности, компетентным и терпимым.  Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить с детства береж­но относиться к самому себе, сохранять, развивать, приум­ножать то, что дано самой природой. |