***«Роль семьи в воспитании здорового ребёнка»***

**Консультация для родителей**

  Условия, в которых ребёнок живёт в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребёнку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой—всё это в совокупности служит основой поступательного развития.

По данным анкетного опроса родителей было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не  созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания  именно тем разделам работы, которые не всегда обеспечиваются в дошкольном учреждении: нерегулярное пребывание ребёнка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двигательная активность и другие. Именно поэтому проблема укрепления здоровья ребёнка в семье должна занимать  важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно. Во многих семьях дети не гуляют или мало гуляют в выходные или праздничные дни, в эти дни детей днём не укладывают спать. Это создаёт предпосылки для перенапряжения нервной системы ребёнка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днём в детском саду.

     Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребёнка.

     Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длительности, нередко связаны с нерациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывают детей после 21.35. Причиной такого позднего засыпания детей чаще всего является злоупотребление просмотра телепередач. Родителям необходимо знать все условия, при которых просмотр ребёнком телепередач не причинит ему вреда: при размере телеэкрана 59-69 см ребёнок может находиться в пределах от 2-3 до 5,5 метров от него; освещение комнаты должно быть уменьшено, источник света должен не отражаться в экране телевизора и не быть ярким. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5-2 часов. Подобное времяпрепровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счёт более целесообразной деятельности—активных движений, прогулки, игры, развлечений.

     После просмотра телепередач в вечерние часы нервная система ребёнка оказывается перевозбуждённой, ему трудно быстро уснуть, а сон часто бывает беспокойным, прерывистым. Следствием всех этих нарушений является то, что дети утром не могут самостоятельно проснуться, их приходится будить.

     Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребёнка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако в условиях семьи недостаток движений, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

     На характер двигательной активности ребёнка оказывают существенное влияние индивидуальные особенности его психофизического развития и состояния здоровья. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребёнка, обучая его чтению, письму, счёту, иностранному языку, рисованию. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребёнка спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры—баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Достаточно серьёзные нарушения в семье выявлены и в организации питания детей, в частности, некоторые родители устраивают ужин почти перед самым сном, допускают нарушения интервалов между приёмами пищи, что приводит к снижению у детей аппетита, а нередко—к дисфункции желудочно-кишечного тракта. К подобным нежелательным осложнениям приводит также применение родителями неправильных приёмов во время еды—насильственное кормление детей, уговоры, чтение или рассказывание сказок.

     Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в дошкольном учреждении, и дома.  Однако, как выяснилось, в некоторых семьях   дети не регулярно выполняют гигиенические правила—не чистят зубы, не моют ежедневно ноги, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно.

     Всё это требует от работников дошкольного учреждения серьёзного внимания к работе с родителями. Медицинский персонал и воспитатели должны вести с семьями скурпулёзную работу по повышению их гигиенической и педагогической культуры с тем, чтобы и дома, и в детском саду требования к воспитанию и оздоровлению воспитанников были согласованными.

 ***Используемая литература:***

1. *Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие.—М.: Мозаика-Синтез, 2006*