**«Роль родителей в привлечении дошкольников к здоровому образу жизни»**

Консультация для родителей

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Особенно волнует проблема сохранения здоровья будущего поколения. За последнее десятилетие у детей дошкольного возраста отмечается тенденция снижения функциональных возможностей организма, увеличивается количество часто болеющих детей.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом, сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять

Семья для ребенка- источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему сообща- детский сад, семья, общественность.

Физическое воспитание дошкольника базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и в семье. Всем известно об одном педагогическом принципе-принципе осознанности.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДОУ состоит показе собственного примера, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни окружающих его людей, то есть педагогов и родителей.

Взрослые, окружающие ребенка, играют существенную роль в его развитии. Первичная ступень социализации малыша - семья, но , к сожалению, она не всегда может обеспечить полноценное воспитание и развитие активной, творческой и легко адаптирующейся к новым социальным отношениям личности. Ребенок, поступивший в дошкольное образовательное учреждение, попадает в новые условия, где взаимодействие педагогов и родителей, объединивших свои усилия, направленно на решение этих задач.

Несмотря на образование, коммуникабельность, информированность в области воспитания и образования детей дошкольного возраста, большинство родителей мало времени уделяют общению с ребенком, поскольку заняты в первую очередь проблемами материального обеспечения семьи.

Известно, что только здоровый ребенок может усвоить объем знаний и умений, необходимый для обучения в школе. Неслучайно огромное внимание уделяется проблеме формирования у дошкольников основ физической культуры и здоровья, которая может быть решена при условии тесного взаимодействия ДОУ с родителями воспитанников.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании в семье. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает.

Общепризнанно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении , в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни ,которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым - сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.

Семья- важнейший институт общества, микрогруппа, в которой происходит физическое и духовное взросление человека. Дошкольная педагогика рассматривает семью как субъект воспитательной деятельности и , следовательно, сосредоточена на значении семьи в формировании личности, на ее воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия детского сада и семьи в образовательном процессе.

Роль семьи в формировании личности является исходной, определяющей. Семья вскармливает и физически развивает ребенка, обеспечивает первичную социализацию, помогает стать ребенку социально-компетентным человеком, обеспечивает защитную функцию, создает уникальную ( не воспроизводимую никаким другим социальным институтом) атмосферу любви, эмоциональной насыщенности и теплоты индивидуальных отношений, тем самым обеспечивая важнейшие условия гармоничного, полноценного эмоционально-психического созревания личности, через семейное общение осуществляется речевое, интеллектуальное и нравственное ее развитие.

Никто из родителей не будет возражать против убеждения, что развитие ребенка, его личностных качеств во многом определяется взаимоотношениями, которые складываются у него с близкими. Точно также и отношение детей дошкольного возраста к своему здоровью зависит от ближайшего окружения.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строится на воспитании тех или иных привычек. Очень важно, чтобы привычки формировались врвремя.

Привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые обязанности. Поэтому родители с особым вниманием должны относится к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнять. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует их как критерии определения собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем.

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые, как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка.

Одним из способов опосредованного воздействия по формированию правильного отношения к своему здоровью у ребенка является использование любимых игрушек. Взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточно знаний, чтобы принять их просьбу, указание. Когда же во взаимодействии со взрослым участвует его любимая игрушка, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Определяющим условием развития личности являются отношения, которые складываются во взаимодействии детей и родителей, отражающиеся в семейном укладе. Жизнь взрослых членов семьи накладывает свои отпечатки в сознании детей гораздо раньше, чем они начинают отдавать себе отчет, что у них уже сложились привычки, потребности, вкусы, готовые представления и др. Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, которая складывается намеренно или ненамеренно. В связи с этим личный пример родителей по применению традиций в воспитании можно характеризовать как одно из педагогических условий приобщения детей к семейным традициям. Пример собственного поведения родителей- самый мощный способ воздействия на ребенка.

Первая и главная ошибка родителей заключается в том, что они забывают о том, что основным и самым действенным методом воспитания в любой возрастной период является- личный пример. Многие родители, считающие положительный пример решающим фактором успешности воспитания. Личный пример приобретает воспитательное значение лишь при признании авторитета родителей детьми. Действенность личного примера в семейном воспитании характеризуется изменением от преимущественного его использования в дошкольном и младшем школьном возрастах к снижению его доминирующей роли в воспитании, когда школьник уже накапливает немалый жизненный опыт и вступает в пору его нравственного осмысления. В любом периоде жизни человека родители являются для него примером как личности. Благодаря этому с детских лет большинство людей в поведении подражают своим родителям. Эта взаимосвязь имеет огромное значение для ребенка, так как влияет на формирование характера, жизненных позиций, на его поведение, отношение к людям, в целом на формирование его личности. Благодаря эмоциональной связи любящих и понимающих свои обязанности родители с малых лет формируют у ребенка нормы и стиль поведения, объясняют ему мир человеческих ценностей, внушают, что можно, а что не следует делать.

Воздействие личности родителя на ребенка осуществляется с помощью наблюдения.

Разумная любовь и уважение к детям. Самые действенные средства в воспитании – любовь и ласка. С их помощью несложно вызвать в ребенке добрые чувства, воспитать хорошие привычки и приучить к порядку, труду и послушанию. Единство требований и воспитательных воздействий на детей со стороны родителей, педагогов и других взрослых. Несогласованность и противоречивость сведут на нет все «совместные» усилия по лепке из ребенка «идеала». Вопрос воспитания ребенка никогда не потеряет своей актуальности. В любом случае путь один – путь проб и ошибок. Самый эффективный способ воспитания- положительный личный пример.

В дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Надо помочь детям: осознанно относиться к здоровью и жизни; усвоить знания о здоровье и приобрести умения оберегать, поддерживать и сохранять его; самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни- это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети. Так, шаг за шагом, ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремиться проявлять ее.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Поэтому важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру.

Дошкольный период- начало формирования спортивной культуры, когда создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью.