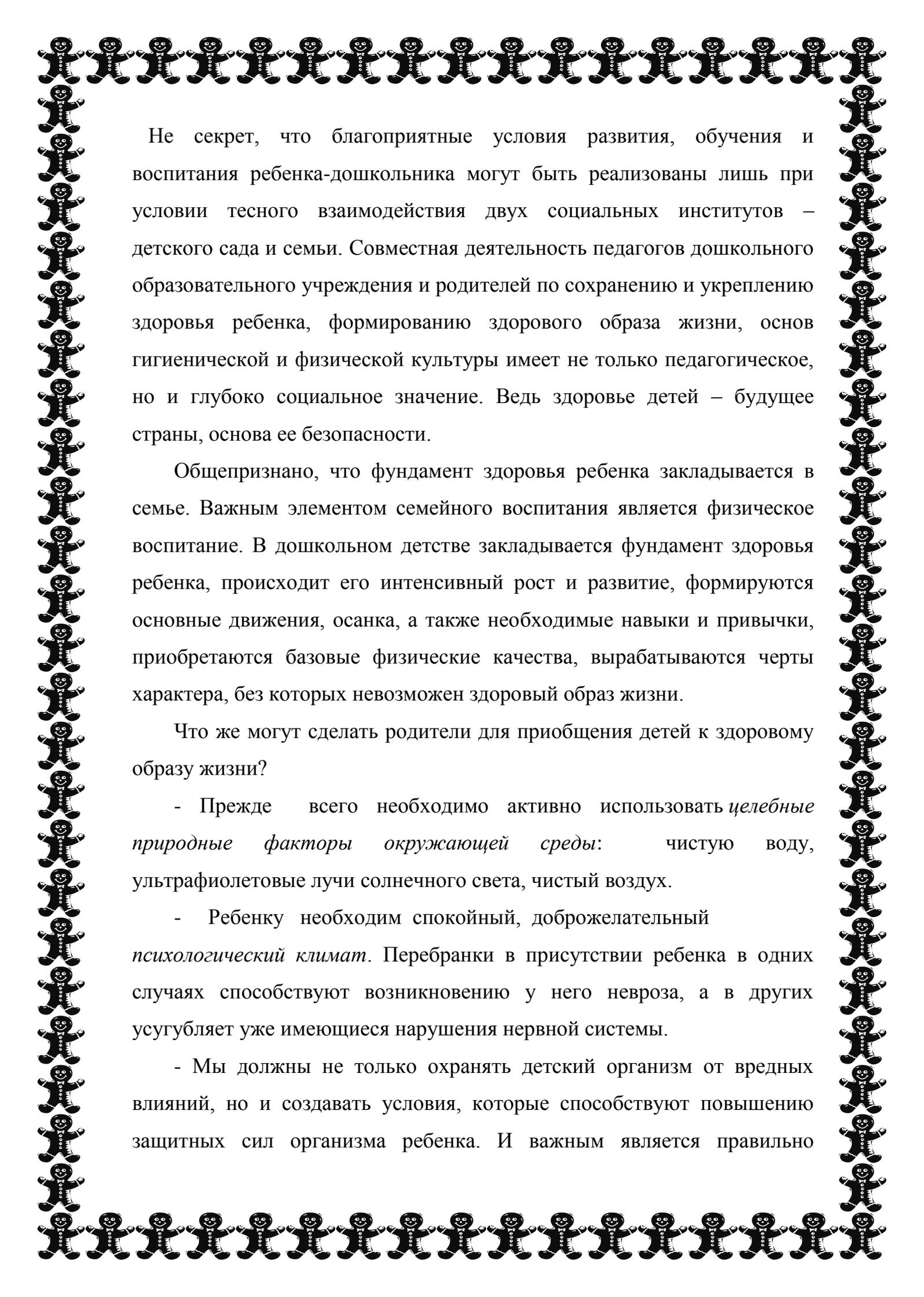


Консультация для родителей

*Роль родителей в приобщении
дошкольников к здоровому образу жизни*

*Зеленина Н.В.
Воспитатель СП «Детский сад №1» с.Большая Черниговка*



Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее безопасности.

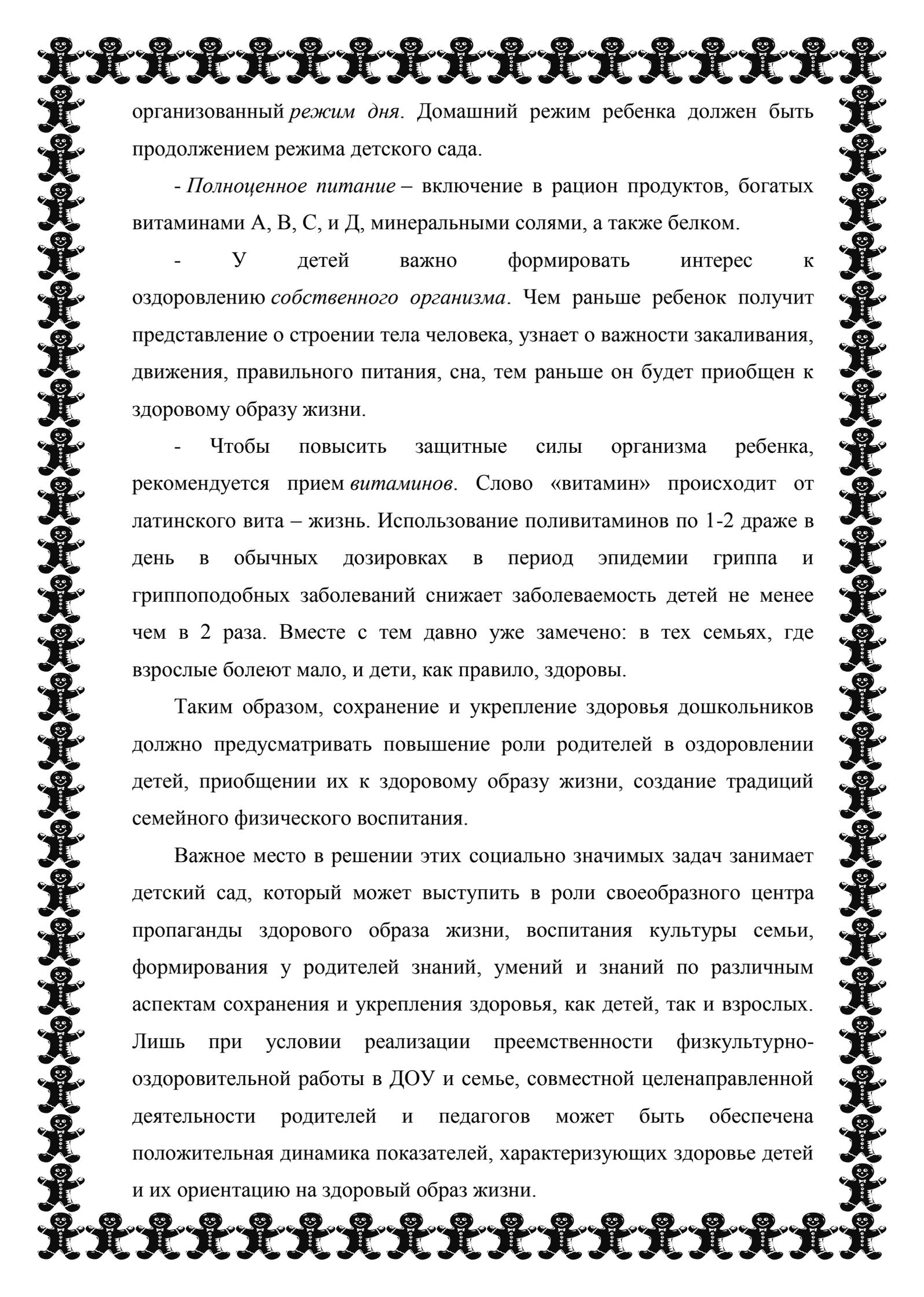
Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

- Прежде всего необходимо активно использовать *целительные природные факторы окружающей среды*: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

- Ребенку необходим спокойный, доброжелательный *психологический климат*. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы.

- Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. И важным является правильно



организованный *режим дня*. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского сада.

- *Полноценное питание* – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белком.

- У детей важно формировать интерес к оздоровлению *собственного организма*. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

- Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием *витаминов*. Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза. Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья дошкольников должно предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.