Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №14 г Липецка

**Консультация для родителей**

«**Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников**».

 Воспитатель:

 С.Н Алёхина

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является **семья.** Каждый **родитель** хочет видеть своих детей **здоровыми**, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, **здоровый образ жизни**. Именно он дает физические и духовные силы, **здоровую нервную систему**, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь. В **семье**, в общении с **родителями** дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также **родительское слово,** как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере **здоровьесбережения детей**. Главное, чтобы слова **родителей**, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что хорошо и что такое плохо». **Здоровый**образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших - создание благоприятного морального климата в **семье**, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о **здоровье членов семьи.**

Второе условие успешности формирования **здорового** образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и **родителей**, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает **родителям** понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие — повышенное внимание к состоянию **здоровья всех членов семьи.** Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить **здоровье,** где изложены специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять **здоровье**. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами **семьи,** и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и **здорового образа жизни семьи** обеспечивается и за счет совместного участия детей и **родителей** в разнообразных делах. Труд — один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни. **Здоровый** образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей **семье.** В доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т. п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В. Бианки, Б. Рябинина, М. Пришвина, Н. Сладкова и др. В последнее время появились новые издания, расширяющие кругозор детей: серия книг «Окно в мир», детский экологический журнал «Свирель» и др. А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей **с родителями на реку**, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными *(зимой — лыжными)* или автомобильными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с **оздоровительными**прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с **родителями на природу.** Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.

Важнейшим условием охраны **здоровья** и правильного воспитания ребенка является обеспечение его безопасности. Нужно не только ограждать ребенка от возможных травм в игровой деятельности, но и постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями. Необходимо приучать малыша остерегаться бездомных животных, во время загородных прогулок не собирать ягоды, грибы, дикорастущие плоды, не брать их в рот. Необходимо также оберегать нервную систему ребенка от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций. Для этого дома должна быть создана обстановка психологического комфорта, которая обеспечивается, в частности, и предъявлением к ребенку единых воспитательных требований со стороны всех взрослых членов **семьи.**

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая **оздоровительная**программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с **семьей**, если в **дошкольном** учреждении не создано сообщество «дети **– родители – педагоги».** Именно детский сад является местом педагогического просвещения **родителей**. Формы работы с **семьей** в нашем детском саду разнообразны. Одной из важнейших форм взаимодействия **семьи** и детского сада по сохранению **здоровья** детей является индивидуальная работа с каждым **родителем.**

 В самом начале важно изучение семейной микросреды, условий по организации жизни ребенка в **семье**. Для этого в детском саду проводится опрос **родительского мнения по вопросам здорового** образа жизни с помощью анкеты **«Здоровье семьи»**. Индивидуальные беседы и **консультации** позволяют воспитателю наладить контакт с **родителями**, побуждают **родителей** серьезно присмотреться к своим детям, задумываться над тем, как сберечь **здоровье детей**, что необходимо изменить в образе жизни **семьи**. Регулярно проводятся беседы воспитателей с **родителями и индивидуальные консультации по здоровьесбережению**: «Организация закаливания детей», «Рациональное питание», «Режим дня», «Одежда ребенка».

Пожалуй, ничто другое так не сближает педагогов и **родителей**, как совместный досуг детей и **родителей,** где последние являются полноправными участниками. **Родители** активно участвуют в физкультурных праздниках, досугах, днях **здоровья**: оказывают помощь в разработки сценария, разучивании стихов, песен, в оформлении помещения, пошиве праздничных костюмов, изготовлении подарков.

Особое значение в пропаганде **здорового** образа жизни в детском саду придается наглядным средствам, которые призваны познакомить **родителей с условиями**, задачами, содержанием и методами воспитания **здоровых детей**. Особой формой наглядной пропаганды **здоровьетворения и здоровьесохранения** детей являются валеологические газеты. В газетах отражаются самые актуальные проблемы **здорового образа жизни детей**. Также в детском саду оформляются папки-передвижки по тематическому принципу: «Чтоб ваши дети не болели», «Занятия с детьми дома». Папки-ширмы содержат краткие советы и рекомендации по вопросам здоровьесбережения.

Необходимо стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и **родителей** помогла детям стать истинно **здоровыми**.