**Воспитатель Цаплюк Л.Н.провела беседу с родителями:**

**«Здоровый образ жизни формируется в семье»**

 Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)» Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». А что происходит в нашей школе сегодня? Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый раз в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тысяч) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно- сосудистой системы. За последние 10 лет число умственно отсталых детей увеличилось в 20 раз. Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья. Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух» Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий. Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости. Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно 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 спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены. В настоящее время Российский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» запущен с 1 сентября 2014 года. Нормы которого будут рассчитаны на 11 возрастных ступеней - от 6-8 лет до 70 лет и старше.

Для **здорового образа жизни** ребенка очень важен режим дня. Режим дня — это режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным **образом,** и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Учебные занятия, занимающие в **жизни** детей значительное место, требуют усиленной работы. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Чтобы предупредить все возможные неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня своего ребенка.

Следующим немаловажным звеном является режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами "правильной" пищи. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С,Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием и т.д.), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без ГМО и консервантов.Чаще включать в рацион детей творог, молочные продукты и каши с использованием фруктов и ягод.

Важно формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок узнает о важности закаливания, здорового питания и режиме дня, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Когда ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать правила гигиены, то они быстро теряет к этому интерес. Следует помнить, что «принудительное воспитание» отрицательно сказывается на здоровье в целом (приводит к перегрузкам, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления). Игра - ведущая человеческая потребность. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Пока психика ребенка развивается, он должен играть. Сейчас по телевидению мы видим множество игровых программ, причем не только для детей но и для взрослых, которые не наигрались в детстве. Особенностью подвижных игр является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка: осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание, повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем, развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.  
Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Воспитать ребенка **здоровым — это значит**, с самого раннего детства научить его вести **здоровый образ жизни**. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в **семье** - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга. Уважаемые папы и мамы!

**Помните:** самое главное - сохранить физическое и психическое **здоровье ребёнка. Здоровый**ребёнок - успешный человек.

Среди факторов, влияющих на здоровье детей, важную роль играет грамотность родителей, в повышение которой мы принимаем активное участие.

По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, преподавателей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.