

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**« Воспитание здорового ребёнка, совместная работа ДОУ и семьи».**

Подготовил: ст. воспитатель Шилина О.И.

Состояние здоровья подрастающего поколения- важнейший показатель благополучия общества и государства упряжающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, новой активной творческой жизни, счастья и благополучия человека. Здоровье самых маленьких граждан России по праву называют актуальной проблемой, общечеловеческой, глобальной, планетарной.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Совместная физкультурно-оздоровительная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- единство;
- системность и последовательность работы;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку;
- взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй по воспитанию здорового ребёнка включает в себя:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребёнка;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;
- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском учреждении;
- информация по здоровому образу жизни в уголках для родителей /папки-передвижки, стенды, фотогазеты;
- различные консультации с участием воспитателей, специалиста по физическому воспитанию, медицинской сестры;
- чтение в детском саду и дома художественной литературы по вопросам укрепления здоровья;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование родителей по теме воспитания здорового ребёнка.

Для формирования здорового образа жизни детей существует множество доступных средств, которые могут взять на вооружение родители. В первую очередь, это физические упражнения, позволяющие удовлетворить потребность детей в движениях. Они сопровождаются различными переживаниями, развивают яркие эмоции и доставляют большое удовольствие.

В результате детьми приобретаются и совершенствуются различные навыки, развиваются физические качества: сила, быстрота, ловкость. Кроме того физические упражнения оказывают и другое благоприятное воздействие на организм: улучшается обмен веществ в организме, укрепляется нервная система, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствуется способность сердца и лёгких к повышенной нагрузке.

Дети очень любят играть. По мнению социологов, игра стоит на высшей ступени интересов детей и является доступным и массовым видом физических упражнений. Взрослые могут стать инициаторами игр во дворе: помочь оборудовать площадку для игр, приобрести необходимый инвентарь, подумать и подготовить призы. Но когда на улице ненастье, возникает целый ряд проблем. Поэтому рекомендуется родителям оборудовать небольшой спортивный уголок в доме для детей, чтобы удовлетворить их потребность в активной двигательной деятельности.

Большое внимание родителям следует уделять прогулкам, экскурсиям, походам пешком, на лыжах. Подойдёт и совместный отдых на даче: хорошо сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. На дачном участке можно оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьёй (качели, турник, канаты, баскетбольное кольцо и т.д.)

Очень хорошо, если родители занимаются каким-либо видом спорта и своего ребёнка отдают в спортивную секцию. Например, плаванием, фигурным катанием, лыжами, танцами, можно заниматься уже с 5-6 лет, чуть позже и другими видами спорта. Но необходимо учитывать интерес и способности самого ребёнка. Если ребёнок точно попадает в цель, то у него есть склонности к занятиям спортивными играми, если же он хорошо передвигается на коньках и лыжах, то его следует отдать в секцию с этими видами спорта. Неважно каким видом спорта будет заниматься ребёнок, главное, что регулярные занятия физической культурой и спортом прекрасное средство хорошего развития организма и его оздоровления.

Следует обратить внимание и на соблюдение режима, закаливание, правильное питание, а также на необходимую благоприятную, психологическую обстановку в семье. Все эти важные компоненты здорового образа жизни в совокупности позволяют сохранить и укрепить здоровье наших детей.