

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Воспитываем детей здоровыми»

*«Здоровье до того перевешивает все остальные  
благо, что здоровый нищий счастливее больного короля»  
А. Шопенгауэр.*

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение (то обучение, которое мы имеем сейчас.)»

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина 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 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 следить, чтоб их дети жили в ладу с собой, с 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 людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни, является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле здоровый дух»

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся факторами формирования их представлений о жизни. Именно в семье закладываются основы отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо несколько условий :

- 1) Создание благоприятного морального климата в семье;
- 2) Тесная искренняя дружба детей и родителей;
- 3) Повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

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 семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Необходимо создать и поддерживать в доме среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики.

А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Однако не следует забывать о том, что оздоровительные прогулки выполняют и познавательные функции.

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 восхищение и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Подготовила: воспитатель: Кудрявцева Елена Геннадьевна