МДОУ «Детский сад №1 п. Октябрьский**»**

Выступление на родительском собрании:

**«Роль семьи в формировании основ здорового образа жизни для детей старшей группы»**

Подготовила и провела:

 Инструктор по физической

 культуре:

Долженкова В.Н.

2018 г.

 «Здоровая семья-сильная Россия» - эта пословица имеет глубокий смысл. Семья играет огромную роль в воспитании осознанного отношения детей к здоровью.

Формирование отношения ребенка к здоровью начинается в семье. Стремление малыша быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, потому что малыш как губка впитывает стиль поведения близких людей.

В раннем возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это требует от родителей формирования такого стиля жизни, который способствует сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Очень часто родители обращают внимание на здоровье ребенка тогда, когда ему уже необходима помощь медиков или психологов. Поэтому важно обратить внимание на эту проблему и создать благоприятные условия развития в семье с раннего возраста.

Ребенку необходимо показать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Но рассказы нравоучения взрослых не вызовут у малыша стойкой потребности в здоровом образе жизни. А значит прежде чем научить ребенка, эту потребность родители должны выработать у себя.

В жизни есть важное правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ".

Поэтому родителям надо знать определённые требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

-изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;

- подбирать участников игр (из числа детей);

-подготавливать комплексы игр и упражнений с учётом возраста, состояния

здоровья и уровня развития движений .Важную роль в воспитании детей

любого возраста имеет режим дня.

Режим дня дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Другая проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, умения и потребности:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви и др. ;

- потребность строго соблюдать режим дня;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- снижение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых ,сестёр, братьев, для поддержания стремления заниматься физическими упражнениями, зарядкой, подвижными играми. Взрослым желательно проводить и принимать участие в подвижных играх. Дети, подражая взрослым быстрее усваивают движения, игры. Таким образом развивается психомоторика и координация движений, ловкость и быстрота.

Совершенно очевидно, что положительный результат может быть достигнут только при тесном взаимодействии дошкольного учреждения и семьи. Так как потребности в здоровом образе жизни сформируются только при однозначном отношении к ним у родителей и педагогов. Только при соблюдении этого условия ребенок воспримет бережное отношение к своему здоровью как непреложную истину, единственно правильный стиль жизнедеятельности.

 Заключение:

- Постоянно изучайте личность ребёнка, не забывайте о воспитательной

 силе собственного положительного примера.

-Воспитание человеческих ценностей начинается с детства.

- Учите детей соизмерять свои возможности, они должны видеть ,

 что их всегда любят.

  **Список литературы.**

1. Т.Н.Дронова М. Просвещение 2005

Пособие по взаимодействию образовательных учреждений

и родителей.

1. Гундарев И.А М. Академия 2009г.

Медико- социальные проблемы формирования здорового образа жизни.

1. Дронова Т.Н. М. Просвещение 2005г.

Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-

Педагогической культуры родителей.

 4.Карепова Т.Г. Волгоград. Учитель 2010г.

 Формирование здорового образа жизни у дошкольников:

 Планирование системы работы.

 5.Соловьёв Г.М. Ставрополь СГУ 2007г.

 Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной

 Физкультуры.