**Конспект выступления на родительском собрании «Формирование здорового образа жизни у детей в условиях семейного воспитании»**

**Семья** является важным звеном социализации личности ребенка, а процесс формирования здоровья зависит не только от материального благосостояния семьи, социального статуса и образования родителей, но и от их ценностных ориентаций, глубины отцовских и материнских чувств, понимания родительского долга, желания и стремления заниматься с детьми, воспитывать и обучать их.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработки у маленького ребенка умений и навыков, которые способствуют сохранению своего здоровья.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Поэтому каждый родитель должен быть ознакомлен рекомендациями по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников в условиях семейного воспитания.

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

* знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
* умение правильно строить режим дня и выполнять его;
* 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;
* знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
* умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
* понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
* умение правильно строить режим дня и выполнять его;
* знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
* понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
* знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
* знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
* знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
* умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
* умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
* знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

**Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.**

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1. В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

2. В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4. Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывет желание малышей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

**Совместный активный досуг:**

1. Способствует укреплению семьи;

2. Формирует у детей важнейшие нравственные качества;

3. Развивает у детей любознательность;

4. Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

5. Расширяет кругозор ребенка;

6. Формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

7. Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Семейные правила здоровья:**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!

**Советы родителям о здоровье детей:**

**Совет 1.** По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

**Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

**Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

**Совет 4.** Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

**Совет 5.** Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

**Совет 6.** Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

**Совет 7.** Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

**Совет 8.** Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

**Совет 9.** Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

**Совет 10.** Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

**Итог:**

Если родители хотят, чтобы их ребенок был здоров и занимался спортом, то им нужно хвалить его, что он занимается спортом, который ему нравится. Большая мотивация для детей заниматься спортом - это веселье. Пусть ребенок, занимаясь спортом, делает ошибки, они будут закалять его силу воли. Родители, как главный помощник и наставник своего ребенка, не должны ругать за ошибки, иначе вы можете все испортить, это ребенку будет мешать, он - учится на своих ошибках. Проявляйте терпение и интерес, но не будьте диктатором. Так вы добьетесь, что ваш ребенок будет самостоятельно идти к поставленной цели. Помогайте вашему ребенку оценивать его результат, радуйтесь успеху. Дети часто нуждаются в помощи при постановке целей. Напоминайте ребенку о пользе спорта, о том, что он может добиться, если будет прикладывать усилия. Также не забудьте, что поощрение - эффективное средство воздействия на де