***Уважаемые родители!***

 ***В связи с отсутствием возможности пригласить Вас на родительское собрание в детский сад просим Вас ознакомиться с материалами собрания в текстовом варианте. Надеемся, что представленная информация будет Вам полезна.***

***«Здоровье наших детей в наших руках»***

 Мы много и часто говорим о здоровье, но, прежде всего, необходимо понять, что такое здоровье?

 По мнению Всемирной организации Здравоохранения ***здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.***

 Нас, педагогов – дошкольников, беспокоит проблема раннего формирования культуры здоровья у детей дошкольного возраста, которая очень актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

 Формирование здорового образа жизни является в настоящее время одним из важнейших направлений деятельности дошкольных образовательных учреждений. В детском саду созданы необходимые условия для формирования основ здорового образа жизни, но и условия, в которых ребёнок живёт в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья.

 Анкетирование родителей о здоровье детей, проведенное в детском саду, показало, что многие родители понимают, что необходимо делать для того, чтобы ребенок рос здоровым. Среди самых многочисленных мероприятий, указанных родителями, можно выделить:

* + прогулки
	+ витаминизацию
	+ закаливание
	+ укрепление иммунитета
	+ употребление овощей, фруктов, ягод
	+ соблюдение режима дня.

 На вопрос «Почему болеет Ваш ребенок?» подавляющее большинство родителей назвали две причины – слабый иммунитет и заражение от других детей (что происходит также в связи со слабым иммунитетом).

 *Уважаемые мамы и папы, Вы все правильно понимаете, но чего же, все-таки, нам недостает в нашем понимании и осознании, чтобы наши дети смогли вырасти здоровыми?*

 «Здоровый ребёнок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный,  любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне – средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития».

 Ю. Ф. Змановский

 Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей является формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

 На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов:

* Наследственность – доля влияния составляет 20 процентов;
* Воздействие окружающей среды (зкологические – природно- климатические факторы) - доля влияния 20 процентов;
* Влияние факторов организации медицинского обслуживания – доля влияния 10 процентов;
* Социально–экономические факторы и образ жизни – доля влияния составляет 50 процентов.

 Повторимся - проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время всё большее значение. *На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей.*

 ***Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей велика и занимает лидирующее место***. Закон « Об образовании в РФ» гласит, «что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

 Задача семьи - сформировать у ребёнка правильное представление о здоровом образе жизни, обеспечить ему условия жизни, способствующие этому, а именно правильному режиму дня, труда, отдыха, сна и т.д.

 Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, и положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления к здоровому образу жизни.

 

 Основными факторами, влияющими на формирование ЗОЖ являются:

1. ***Соблюдение режима дня***

 Мы должны создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

1. ***Полноценный сон***

 Особое место в режиме дня отводится сну детей. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

 Если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

1. ***Двигательная активность***

 Движение как форма физиологической активности - показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы могут быть разными: туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

 Физические упражнения благотворно влияют на развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена – головного мозга, на уравновешенность нервных процессов, совершенствование системы кровообращения, способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.

1. ***Закаливание***

 Практически всем известно изречение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

* постепенность
* систематичность
* комплексность
* учёт индивидуальных способностей
1. ***Воспитание культурно – гигиенических навыков***

 Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки совершенствовались.

1. ***Правильное питание***

 Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, для предупреждения и лечения многих заболеваний.

1. ***Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния***

 Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов. Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет; а если такой возможности не представляется, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками, В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервозными.

 

 Есть еще **2 новых**, современных фактора, которые очень сильно влияют на здоровье детей – компьютер и мобильный телефон. Некто сказал: «Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

 ***Влияние компьютера***

 В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер –  такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

- сидячее положение в течение длительного времени;

- электромагнитное излучение;

- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение;

- стресс при потере информации.

 ***Влияние сотового телефона***

 Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к сотовой эпидемии, поразившей весь земной шар! Сегодня мобильный телефон есть у каждого, его не использует только ленивый.

 Вы, возможно, уже много слышали, сколько проблем и вреда может принести эта маленькая вещь. Одной из самых главных причин, по которой обычно родители покупают своим детям сотовые телефоны – безопасность.

 Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека бушуют уже много лет. В последнее время в странах северной Европы появились исследования. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон. Германские исследователи из Фрайбурга обнаружили еще один изъян сотовых телефонов - во время работы они повышают артериальное давление человека.

 Специалисты  по защите от неионизирующих излучений подготовили доклад «Дети и мобильные телефоны: под угрозой здоровье будущих поколений». Вот дословная цитата: «У детей, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства: ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессорным реакциям, повышение эпилептической готовности».

 Благоприятные условия развития, обучения, воспитания ребёнка-дошкольника, в том числе и формирование здорового образа жизни, могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи.

 Деятельность педагогов дошкольных образовательных организаций и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

 **Основной задачей семьи и ДОО является формирование у детей нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ.**

 Ребенок должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

 Существует правило: ***«Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»***

 Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

* привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
* основы культурно-гигиенических навыков;
* стремление к соблюдению режима дня;
* понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
* устойчивое желание правильно питаться и закаляться;
* умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

При воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ  **дети должны научиться:**

* определять свое состояние и ощущения;
* понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
* выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
* использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

 Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах:

воспитания;

оздоровления;

распорядка дня;

двигательной активности;

культурно-гигиенических процедур;

развития двигательных навыков.



 Детский сад может помочь родителям при решении многих вопросов воспитания, но он никогда не сможет конкурировать с семьёй. Именно от родителей зависит, каким вырастет ребёнок. Семья - это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию. Оздоровительные программы, используемые педагогами в ДОО, могут только помочь дополнить, обогатить знания, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

 ***Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети***.

 **Здоровье ребёнка превыше всего,**

 **Богатство земли не заменит его.**

 **Здоровье не купишь, никто не продаст,**

 **Его берегите, как сердце, как глаз.**

 ( Ж. Жабаев)