Консультация для родителей

*«****Здоровая семья – счастливая семья****»*

***Подготовила***

***Тюрина Ирина Владимировна***

***Воспитатель МДОУ № 8 «Ленок» ЯМР***

***Февраль 2023 г.***

**Семья играет огромную роль в воспитании детей**. **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 следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем **здоровье и здоровье окружающих**. Все это требует от **родителей**. Конечно, **здоровье** детей напрямую зависит от условий **жизни в семье**, санитарной грамотности, гигиенической культуры **родителей и уровня их образования**.

**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**.

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

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, одежды, обуви;

- 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, сад, улица, дорога, лес)* безопасна для **жизни**.

**Родителям** необходимо знать критерии эффективности воспитания **здорового образа жизни** :

- положительная динамика физического состояния вашего **ребенка**;

- снижение заболеваемости;

- правильное питание;

- минимизация стрессов;

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

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**.

