**Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей**

**дошкольного возраста.**

«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

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. 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.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Рациональное питание
* Соблюдение режима дня
* Полноценный сон
* Закаливание
* Физическая активность
* Культура человека
* Умение владеть собой

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.

Эти данные заставляют обратить самое серьёзное внимание на четвёртую группу факторов. Её составляют отношение ребёнка к своему здоровью, его питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей велика и занимает лидирующее место. 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.

Можно выделить несколько вариантов влияния семьи на развитие здорового образа жизни. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.

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.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены особенно важны для детей, чей более слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья. Именно в детском возрасте закладываются основные навыки во всём, в том числе и здоровом образе жизни. Личная гигиена подразумевает режим дня, рациональную систему питания, занятия спортом и закаливание, гигиену зрения и умственного труда, гигиену тела (уход за кожей, зубами, волосами), гигиену одежды, обуви, жилища.

В каждой семье режим дня организуется по-разному, но основной план режима дня должен оставаться постоянным. В первую очередь, это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам.

Если родители регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Чем раньше ребёнок получит представления о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

Именно родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.

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.

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

Следующий фактор здорового образа жизни – 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

Дошкольное учреждение может помочь при решении многих вопросов воспитания. Но оно 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. Образовательно оздоровительные программы 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, ни кто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.

( Ж. Жабаев)