**Консультация для родителей**

**«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

*Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка*

*здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*

Даже в дошкольном 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 возможности

более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков,

способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим 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.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это

просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор,

несомненно, 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, 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, детский сад, улица, дорога, лес)

безопасна для жизни;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение

и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего

самочувствия, успехов в учебе;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового

организма;

- знание правил профилактики заболеваний 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;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания

ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со

сверстниками, родителями и другими людьми;

- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.