***Статья на тему :***

***«Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»***

***Воспитатель: Севрюкова О.А****.*

 «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

Здоровье и их развитие - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом и, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкой социально – экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно -приспособительных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшения зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы. Как сделать чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего возраста научить его вести здоровый образ жизни. Компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;

 - систематические физкультурные занятия;

 -закаливание;

 -правильное питание;

 -благоприятная психологическая обстановка в семье;

 -хорошие дружеские отношения;

 -доверие и взаимопонимание;

 -желание поделиться своими проблемами с близкими людьми;

 -возможность найти поддержку и помощь;

 -совместный досуг.

Детский сад вам предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас – это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но приумножало их. Мы - детский сад, педагоги крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной и высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1.Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой , стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становятся центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Не менее вредно, конечно равнодушие, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2.Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботятся обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3.Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания – это пример родителей, их поведение, их деятельность , это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4.Развитие ребенка – это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него, то, что он может сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научиться делать все то, что вы умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5.Основа поведения ребенка – это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите различать добро и зло. Разъясняйте вред распущенности, вещизма, лжи. Учите любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выбирайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за выполнением.

6.Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей.

Согласуйте их между собой.

7.Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его в личности в большой степени ни зависит от стиля семейного воспитания. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8.Приучайте ребенка заботятся о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого и начинается воспитание будущих отцов и матерей.

9.Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботятся самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что ребенок переживает возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознании своих чувств и переживаний. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды

10.Семья – это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять , не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, Пусть он принесет вам радость и счастья!