**Формирование ЗОЖ у детей**

**Цель**: формирование у родителей знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья у детей.

**Целевая аудитория**: родители учащихся 2 класса.

**Ход беседы**:

*Задание в группах*. У вас записаны высказывания знаменитых людей. Прочитайте их, вставляя пропущенное слово:

«Единственная красота, которую я знаю – это … » Г.Гейне

«… — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других». Карлейль Т.

« … гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». Джон Леббок

« … так же заразительно, как и болезнь». Ромен Роллан

Представители групп зачитывают восстановленные высказывания.
Пропущенное слово – здоровье.

Забота о здоровье ребенка занимать во всем мире приоритетные позиции. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

 Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

   А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения).

Отчего зависит здоровье человека?

Здоровье -100%   = 20% — окружающая среда или экология;

                      20 % — наследственность;

                  10 % — от уровня развития медицины;

                  50 % - от образа жизни (поведения) самого человека (данные предоставлены ВОЗ.)

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья

По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

1. Режим (установленный порядок жизни).

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.
Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Родители должны непременно соблюдать режим дня и дома, в выходные дни.

2. Организация рационального питания. Одним из принципов правильного питания является его разнообразие.

3. Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем  и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

   Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает приобщить к здоровому образу жизни детей

Двигательная активность способствует:

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья

4. Закаливание (с помощью воздушных ванн, правильного подбора одежды и обуви).

Сильным фактором закаливания является холод. Холодная вода вызывает первоначально сужение, а потом расширение сосудов. Так происходит отлив крови от кожи и прилив к ней. Сосуды кожи совершают гимнастику. Закаливание тренирует, прежде всего, нервную систему. Она легко и быстро обеспечивает «установку» организма на действие холода, ветра, жары и т.д. Под воздействием холода организм производит больше тепла, изменяется деятельность желез внутренней секреции, повышаются давление крови, скорость кровотока. Закаливание усиливает обмен веществ. Все это тренирует силы организма.

5. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из актуальных.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте

На специально организованных занятиях в повседневной жизни мы приучаем детей к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Формируем представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

6. Прогулки – это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

   Лучшее время для прогулок с детьми — между завтраком и обедом (2—2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1,5—2 часа). При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

7. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурные занятия - основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей дошкольного возраста

Важную роль в решении задач воспитания положительного отношения к здоровому образу жизни играет семья.

  Особенно велика роль ПРИМЕРА при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Никогда не следует забывать, что, прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети.

Академик  Влади́мир Миха́йлович Бе́хтерев сказал: «Дурные примеры старших, способствуют формированию нездоровых привычек у детей.» Поэтому мы сами в первую очередь должны  ответственно относиться к своему здоровью

*Памятка для родителей:*

1. Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

2. Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.

3. Поощряйте попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

4. Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

5. Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

6. Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

7. Приветствуете его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

8. Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!