МБДОУ «Детский сад № 5 «Теремок» с. Погореловка

Корочанского района Белгородской области

**Консультация для родителей**

«Значение семейного досуга

как средства укрепления здоровья детей»

 Подготовила воспитатель

 Веснина Т.В.

2023 год

Досуг в семье - это вид развивающей деятельности, представляющий возможности для активного отдыха, потребления духовных ценностей и личностного развития всех членов семейного коллектива при учете индивидуальных интересов и потребностей.

Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам и непониманию, отчужденности, озлобленности, скуке. У ребенка, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется "образ семьи", который он проносит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создает свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих делах.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Здоровье ребенка напрямую зависит от условий жизни в семье, уровня образования родителей, уровня медико-санитарных знаний, норм и правил соблюдения гигиены, культуры поведения родителей. Зачастую родители в области воспитания привычки к здоровому образу жизни не имеют определенного запаса знаний и умений.

Готовность к здоровому образу жизни не может возникнуть сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи через понимание, осмысление и принятия «здоровья» в полном смысле этого понятия. Родителям необходимо приложить максимум усилий при формировании и укреплении осознанной необходимости ежедневно заботиться о своем здоровье, обучению искусству сохранения и укрепления здоровья. Эта одна из главных задач родителей в воспитании ребенка.

Основу сохранения и укрепления здоровья ребенка составляют: рациональный режим, регулярные занятия физкультурой и спортом, закаливание, правильное питание, ежедневные гигиенические процедуры, а главное, благоприятная психологическая обстановка в семье. Очень важно воспитать в ребенке потребность заниматься физическими упражнениями и относиться к этим занятиям, как к одному из самых приятных времяпрепровождений.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна дома. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включается мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыки смехотеропии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Родителями должны соблюдаться следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путѐм соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к своему ребѐнку во время приѐма пищи. Следует ежедневно включать в рацион ребѐнка фрукты, соки, напитки из шиповника, травяной чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелѐный лук, чеснок, что позволяет добиться определѐнного снижения заболеваемости.
Вернейший способ избежать болезней, конечно , физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.