

Консультация для родителей:

Формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.

Учитель-логопед: Коклягина Т.Ю.

Всевозрастающие динамика современной жизни выдвигают объективную необходимость в воспроизводстве здорового народонаселения, в особенности детей, подростков и молодежи как национального потенциала в решении глобализационных проблем российского общества.

В настоящее время существует *тенденция снижения здоровья подрастающего поколения*, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом и безопасном образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии.

Объективной необходимостью в этой связи выступает культура здорового и безопасного образа жизни. **Здоровье** подрастающего поколения выступает как стратегический стабилизирующий ресурс, непереносимое условие определяющее благосостояние личности, общества, государства, обеспечивающий жизнеспособность человека и национальную безопасность России в мировом сообществе. А культура здорового и безопасного образа жизни является необходимой базой, обеспечивающей качество и эффективность воспитания жизнеспособного поколения.

Культура здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов. Культура здорового и безопасного образа жизни является частью общей культуры подрастающего поколения.

Под **культурой здоровья ребенка** понимается совокупность компонентов:

- осознание отношения к своему здоровью и жизни;
- знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологическая (индивидуальная) компетентность, которая позволяет дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с

оказанием элементарной медицинской и психологической самопомощи;

➤ знание правил кибербезопасности.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни возложено на несколько социальных институтов. Но если организации здравоохранения и образования оказывают помощь родителям в том, как лечить и как обучать детей здоровому и безопасному образу жизни. То родители непосредственные исполнители рекомендаций специалистов вышеупомянутых социальных институтов.

Семья главный социальный институт, который выполняет важнейшую функцию - формирует фундамент здорового и безопасного образа жизни. Формирование навыков гигиены и самообслуживания, первичных коммуникативных навыков происходит в семье.

Вышеперечисленные навыки являются основой здорового и безопасного образа жизни. Кроме того, они составляют психологическую основу механизма адаптации и социализации.

В формировании культуры здоровья значительную роль играют такие направления воспитательного процесса, как физическое (способствующее формированию физической культуры), экологическое (способствующее созиданию экологической культуры), духовно-нравственное, культурологическое, а также - биологическое, медико-гигиеническое и валеологическое (индивидуальное).

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

Рекомендации родителям по формированию у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Создание положительного психологического климата в семье;
2. Будьте примером для собственных детей. Ведите здоровый и активный образ жизни;
3. Соблюдайте правила безопасного пользования интернетом.

Формирование здорового образа жизни:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

