**Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни**

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего — злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, и дома. Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила – не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут осуществлять самостоятельно. Мы понимаем, что не во всех семьях имеются нормальные бытовые условия, многие семьи живут в общежитиях. Но научить ребенка самостоятельно чистить зубы, умываться перед сном – это долг каждой семьи.

Долг каждой семьи и приобщение детей к здоровому образу жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. 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.

**Берегите детям зрение с детства**

В наше время дети воспитываются в системе экранной техники, это они отвлекают, учат, воспитывают и «рассказывают» сказку на ночь.

У многих родителей это вызывает серьезное беспокойство, вот только как отучить дочь или сына от экрана, они не знают. Техника прочно вошла в нашу жизнь, и от этого никуда не уйти, но урегулировать свои отношения с ней можно. Попробуем вместе разобраться, как это сделать.

**Причины**. Ситуация, когда срочно нужно поговорить с подругой, дочитать книгу, убрать квартиру, приготовить обед и т.д., а малыш, как назло, требует внимания, знакома большинству родителей. Тогда на помощь приходит безотказный экранной техникой (телефон, планшет, компьютер): ребенок уже не шалит и не мешает, облегчая жизнь не только маме, но и всем домашним, у которых тоже находится куча дел. В раннем возрасте, настаивают психологи, занимать телевизором ребенка нельзя! Иначе постепенно ему станет все равно куда смотреть, главным интересным для него будет все то, что движется, мелькает, шумит. Безусловно, важнейшая роль в формировании у детей зависимости от экрана отводится стилю жизни родителей. Если обычно все свободное время вы проводите у телевизора или за компьютером, не выключая их даже тогда, когда занимаетесь другими делами, не удивляйтесь похожим привычкам ребенка. Просто он пошел в вас.

***Какие минусы, а порой и проблемы влечет за собой чрезмерная увлеченность экранной техникой?***

1. Длительное нахождение у экрана пагубно сказывается на зрении, осанке, развитии речи (овладение речью в возрасте от 1 до 3 лет происходит только в живом, непосредственном, общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает собеседнику, когда он сам включен в диалог), повышает уровень агрессивности.

2. Ребенок сидит и пассивно воспринимает происходящее на экране, ему не нужно быть активным, то есть думать, отвечать, стараться понравится и так далее. Отсюда проблемы в общении, как следствие — низкая самооценка, беспокойство и нежелание общаться с реальными персонажами (ведь в виртуальном мире все намного проще, там ребенок чувствует себя уверенно).

3. Перегрузка информацией, отсюда стресс, быстрая утомляемость, раздражительность, забывчивость.

4. Даже умная «машина» не может заменить живого общения. Какой бы новой ни была компьютерная программа, она не сможет обрадоваться выигрышу или расстроиться из-за промаха так, как это сделал бы человек.

***Польза есть?!***

1. Ребенок, разбирающийся в компьютерных играх, который смог пройти сложный уровень, пользуется авторитетом в детском коллективе.

2. Правильно подобранные телепередачи, кино воспитывают в детях чувство доброты, сопереживания, патриотизма.

3. В играх, телепередачах, кинофильмах дети могут увидеть модели поведения. Например, если ребенок растет в семье один, он увидит, как могут общаться друг с другом брат и сестра. Воспитывающимся без отца мальчикам полезно смотреть фильмы, из которых они могут позаимствовать мужскую модель поведения.

4. Ребенок, просматривая подобранные родителями фильмы и передачи, может многому научиться. Увидеть, как люди ведут себя в различных ситуациях, как добро побеждает зло, что значит поступить благородно и что такое подлость и месть.

***Интересно.*** Оказывается, если телевизор расположен на виду, в центре комнаты, дети хотят его смотреть гораздо чаще. Попробуйте переставить этот пожиратель времени ближе к двери, там привлекать внимание ребенка он будет гораздо меньше.

***Симптомы экранной зависимости:***

- хорошее самочувствие и настроение «просыпается» только перед экраном телевизора или монитора;

- нежелание отвлекаться от просмотра телепрограмм или компьютерных игр;

- раздражительность;

- забывчивость;

- все отходит на второй план: учеба, домашние дела, друзья;

- еда за компьютером (у телевизора).

***Дозировка.*** До трех лет психологи не рекомендуют ребенку смотреть телевизор и играть в компьютерные игры. Малыши еще не вникают в содержание и сюжет, а видят лишь яркие движущиеся пятна, которые как магнитом притягивают их внимание. Начинать знакомить ребенка с компьютерными играми лучше в возрасте 4-5 лет, после того как он поиграет с реальными предметами, а также будет имеет опыт рисования, лепки. Компьютерные игры у дошколят не должны длиться больше часа в неделю: для интереса и развития по 15-20 мин. за компьютером 2-3 раза в неделю вполне достаточно. В этом возрасте детей лучше не оставлять одних у компьютера, желательно вместе с ребенком проходить разные виртуальные испытания и решать задачки.

Начиная с 7 лет, ребенок может проводить за компьютером 2-3 часа в неделю, однако каждые двадцать минут обязательно делать перерывы. С 10 лет – по 1 часу в день, не забывая о перерывах. После 16 лет ограничения снимаются, потому что речь идет уже о взрослом человеке. Точно такие же нормативы существуют и для просмотра телепередач. Правила должны быть четкими, они не обсуждаются и не нарушаются. Тогда ваш ребенок будет развиваться и знать о последних новинках стремительно развивающегося компьютерного мира, а не наживать себе проблемы со здоровьем (физическим и психическим).

***Скорая родительская помощь***. Старайтесь больше времени проводить вместе, если уж смотреть телевизор, то всей семьей. Комментируйте происходящее на экране, спорьте, делитесь впечатлениями. Обязательно контролируйте, сколько времени за компьютером, у телевизора проводите вы и ваш ребенок. А чтобы помочь своему малышу избежать проблем со здоровьем, постарайтесь его оградить от просмотров боевиков и программ, насыщенных сценами насилия. Не впадайте в крайности. Помните, что запретный плод сладок. Это не метод. Тем более что обсуждение компьютерных игр, телепередач, мультфильмов – постоянная тема в детском коллективе. А раз так, полностью лишать своего ребенка телевизора или компьютера нельзя ни в коем случае. Иначе ребенок почувствует себя неполноценным. Гораздо эффективнее вовлекать детей в другие виды деятельности: спорт, музыка, рисование, лепка, ручной труд и др.

***Будьте здоровы!***

***Как избежать переутомления детей при занятиях на компьютере.***

*Совет 1*. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

*Совет 2*. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

*Совет 3*. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 – ¾ длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться по столу на специальной подставке (опора для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

*Совет 4*. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

*Совет 5.* До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

*Совет 6.* Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

*Совет 7*. Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должны быть аквариум или другие емкости с водой.

*Совет 8.* С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

*Совет 9*. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 мин, а дети близоруких родителей и дети с отклонением в состоянии здоровья – только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а 3 раза в неделю, через день.

***После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.***

***Упражнения для глаз:***

На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1- 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз — влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, а на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

«Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность гимнастики должна равняться 2 минутам. Гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаз и предупредить его переутомление.