**Факторы, влияющие на здоровье детей.**

*Статья 63 Семейного кодекса Российской Федерации гласит:*

 *«Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей»*

 Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. А что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения так определяет это понятие: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней» Здоровье - главная жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных компонентов.

 ***Факторы, которые влияют на здоровье – это биологические и социальные.***

 ***К биологическим относится:***

 - возраст родителей,

 - кровнородственный брак,

 - наследственные и врожденные болезни у супругов,

 - тяжелые хронические заболевания у супругов,

 - осложнения беременности, возникающие, в первые 10 недель

 - ожирение у беременной,

 - частые роды.

***Социальные факторы:***

 - медицинское обслуживание,

 - качество окружающей среды,

 - образ жизни (характеристика поведения человека в повседневной жизни),

 - питание (прием пищи должен быть через определенные промежутки времени: белки, жиры и углеводы должны быть в определенном соотношении между собой),

 - соблюдение режима дня (постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий: ребенок в 1-2 года должен спать 11-14 часов, в 6-13 лет 9-11 часов; гулять 2 раза в день, в теплый период -5 часов, в холодный период – 2 часа 30 мин),

 - закаливание,

 - соблюдение правил гигиены,

 - двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Она должна быть достаточной, 23-30 тысяч шагов в день,

 - эмоциональное состояние в семье,

 - недостаточный уровень компетенции родителей в вопросах здоровья.

 Отрицательно влияют на здоровье детей новые виды зависимости (компьютер, интернет, игровая зависимость). Это сидячее положение в течение длительного времени, воздействие электромагнитного излучения монитора, утомление глаз, перегрузка суставов кистей, стресс при потере игры или информации.

**Здоровый образ жизни** – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Пословица гласит: «Здоровье не купить, - его разум дарит»

Очень важно, чтобы привычки формировались у детей вовремя. Если привычка воспитана у ребёнка своевременно, то его отношение к здоровому образу жизни будет положительно влиять на его здоровье.

*А.С. Макаренко писал: «Главные основы воспитания закладываются до 5 лет и то, что родители сделали до 5 лет – это 90% всего воспитательного процесса»*

**Рекомендации для родителей по формированию здорового образа жизни:**

1. новый день начинается с улыбки и с утренней разминки
2. соблюдайте режим дня
3. помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора
4. любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. не бывает плохих детей, бывают плохие поступки
7. личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали
8. используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода
9. помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства
10. лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями
11. следите за гигиеной сна вашего ребёнка
12. берегите нервную систему вашего ребёнка
13. прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи
14. не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом он может выполнить сам. Пусть он сам старается.
15. будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

Составила: воспитатель Огурцова Е.Н.

По методическому пособию :

А.А. Шабунова «Формирование здоровья детей в дошкольном и школьном возрасте.

Б.Т.Величковский «Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения»

Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» серия Информационные стенды для ДОУ «Здоровый образ жизни семьи»