

Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжелательные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, соблюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, если у него имеется возможность заниматься любимой игрой — все это в совокупности служит основой поступательного развития.

Часто, в семьях, не созданы все необходимые условия для укрепления здоровья и развития детей. Например, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двигательная активность и другие.

Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длительности, нередко связаны с нерациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывают детей поздно детей после 22.00. Причиной позднего засыпания детей чаще всего злоупотребление просмотром телепередач.



Как известно, важнейшим условием полноценного развития дошкольника является достаточная двигательная активность в течение дня.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы.

В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Но упускают из внимания уровень физического развития. Родители редко совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие спортивные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис.



Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике.

Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.