*Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»*

*Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.*

 *Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации- с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно использовать благотворное воздействие физических упражнений.*

 *«Берегите здоровье смолоду!»- эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни ребенка должно начинаться с рождения, для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.*

 *Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:*

 *Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим дня соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И соблюдать это правило.*

 *Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать для чего это надо делать.*

 *Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.*

 *В- третьих: культура питания.*

 *Нужно есть больше овощей и фруктов, рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.*

 *В-четвертых, это гимнастика, физ занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.*

 *Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека. Духовное здоровье- это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.*

 *Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей- это просмотр телевизора и пользование компьютером. Это несомненно полезное для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а так же непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 мин.*

 *Важность физического воспитания детей в семье, это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружаю компьютеры, виртуальные игры- предметы, которые очень интересны нам, но как раз из-за которых мы очень мало двигаемся.*

 *Физическое воспитание- составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому необходимо приучать ребенка к спорту. Движение основное проявление жизни, грамотность, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости»- чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительны малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время- вот главное, что надо знать родителям на этот счет.*

 *Здоровые дети с достаточным уровнем развития обладает высокой устойчивостью к агрессивному воздействию среды и отличается нормальной, социальной и физиологической адаптированностью. Хорошее здоровье в семье- это на самом деле образ жизни. Как показывает практика, рост детской заболеваемости напрямую зависит от образа жизни семьи. Формирование здорового образа жизни в семье помогает не только сделать тело здоровым и сильным. Правильный подход к такому ответственному занятию помогает ребенку научиться выстраивать отношения с родителями. Такая внутри семейная политика способствует укреплению семьи, улучшает не только физическое, но и духовное здоровье.*

 *Будьте здоровы!!! Воспитатель гр № 3 Дементьева Ю.В.*