**Консультация для родителей "Здоровый образ жизни ребёнка"**

   Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни (ЗОЖ), особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос - здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. 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 и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес « болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;

- занятия физкультурой, спортом;

- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;

- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с каждодневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.

Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке? Количество информации, получаемое детьми в школе, по телевизору постоянно увеличивается. А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

**Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:**

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

**Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!**