**Здоровый образ жизни семьи - залог успешного воспитания ребёнка.**

 Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: " Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите",- сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1.Правильное питание

2.Режим

3.Культурно- гигиенические навыки

4.Закаливание

5.Физкультура

6.Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Вот, что пишет известный психолог Владимир Леви: " За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые

- не здороваются

- не умываются

- не чистят зубы

- не читают книги

- не занимаются (спортом, физкультурой. танцами и т.д.)

- не работают

- не женятся

- не лечатся

И всё только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребёнка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому.

**Питание.**

1. Максимально разнообразить стол.

2.Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.

3.Не заставлять есть, когда не хочется.

4.Не награждать едой.

5.Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

6.Исключить из рациона напитки типа "кока - кола", чипсы.

7.Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно - кишечном тракте.

8.Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

**Режим дня.**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1.Перед сном не наедаться.

2.Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

3. Спать нужно, как можно более раздетым.

4.Хорошая физическая нагрузка в течении дня способствует крепкому сну.

5.Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи.

6.Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7.Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

**Закаливание.**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта - это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

**Двигательная активность.**

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы - только польза.

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

**Ограничение телевизора и компьютера.**

Как утверждают американские специалисты – в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

**Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!**

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым!

Здоровье - это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!

Литература

1.А.Бокатов. С.Сергеев. Детская йога.

2.Т.Н Зенина. Родительские собрания в детском саду.

3.Н.И. Бочарова. Туристские походы в детском саду.