

«Здоровый образ жизни в семье»

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. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

1. *Соблюдение режима дня.* В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.
2. *Культурно-гигиенические навыки.* Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.
3. *Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте 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. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;
4. *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.
 - Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
 - Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
 - Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
 - Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).
5. *Гимнастика, 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.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия,

эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.