***Консультация для родителей по теме***

***«Здоровый образ жизни в семье»***

Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между  родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

**Здоровый образ жизни – это :**

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;

-соблюдение дома режима дня для ребенка;

-отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;

- правильное питание;

-ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;

- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;

- совместное проведение досуга.

*Ребенок дошкольного возраста должен овладеть привычками культурного поведения:*

-здороваться и прощаться;

-благодарить за выполненную просьбу, пожелание;

-ставить на место игрушки после игры;

-проявлять заботу о младших;

-вежливо просить, а не кричать;

-не мешать взрослым или другим детям за столом , во время занятий.

*Родители должны уделить большое значение и привычкам личной гигиены ребенка:*

-следить за состоянием одежды и обуви;

-пользоваться только личными предметами гигиены;

-чистить зубы;

-каждое утро делать гимнастику;

-мыть руки перед приемом пищи;

-выполнять закаливающие процедуры, т.к. закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

*В закаливающие процедуры входит:*

-одежда  соответствующая временам года;

-облегченная одежда в помещении;

-утренняя гимнастика, и бодрящая гимнастика после дневного сна;

-хождение босиком;

-обмывание ног водой;

-воздушные и солнечные ванны;

-соблюдение температурного режима в помещении.

(При закаливающих процедурах нужно учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности ребенка.)

Здоровый образ жизни в семье предусматривает развитие двигательных привычек, связанных с ловкостью, силой, гибкостью.

Хорошо, если вы можете создать дома спортивный комплекс, т.к. он помогает вызвать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, правильно организовать досуг, развивать ловкость и самостоятельность. Спортивный уголок должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек , на которых крепятся канат, стремянка из веревок, кольца, турник, качели. В спортивном уголке необходимо иметь: мячи разных размеров, палку, обруч, скакалку. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Правильное питание детей любого возраста – залог здоровья. Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов ,а также минеральных веществ, [витаминов](https://www.google.com/url?q=https://www.metod-kopilka.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%253A%252F%252Fpandia.ru%252Ftext%252Fcategory%252Fvitamin%252F%2526sa%253DD%2526ust%253D1460814181543000%2526usg%253DAFQjCNFJ0yjkJ-ZTpoh03IQtxsJTJChNdA&sa=D&ust=1549628347379000), воды, т. е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Родители  с малого возраста своего ребенка, должны завоевать его доверие, и не потерять впоследствии.

• С ранних лет стараться не ругать ребенка и не наказывать его, а, прежде всего, объяснять, где и в чем он был не прав, что не так сделал.

• При промахах и неудачах ребенка не ругать и не высмеивать его, а помогать ему, преодолеть трудности.

• Относиться к проблемам ребенка так же серьезно, как и к своим собственным.

• Постараться понять точку зрения ребенка на окружающий мир.

• Не пытаться требовать от ребенка быть похожим на кого-либо кроме самого себя.

• Не запугивать и не унижать ребенка

• Стараться дать ребенку свободу выбора и действия, в разумных пределах.

Заботливое отношение к ребенку, поможет ему быть доброжелательным, адаптированным к общественной среде