**Рекомендации родителям по формированию здоровог*о* образа жизни у детей**

Существует правило: **«Если хочешь воспитать**

**своего ребенка здоровым,**

**сам иди по пути здоровья,**

**иначе его некуда будет вести!»**

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.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов.

***Пребывание на свежем воздухе.***Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

***Разнообразие питания.***В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

***Соблюдение личной гигиены.***Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

***Регулярное закаливание.***Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

***Соблюдение режима дня.***Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Для дошкольного возраста основным видом деятельности является игра, что и надо учитывать при формировании важнейших навыков здорового образа жизни. Про одну игровую ситуацию было рассказано выше. Сейчас же рассмотрим еще несколько полезных вариантов, в которые можно поиграть с ребенком, а если в семье несколько малышей – показать пример, а далее – дать детям возможность пофантазировать самостоятельно. Очень интересна игра в «Больницу», пациентами которой станут игрушки, не занимавшиеся спортом, не закаливающиеся, неправильно питающиеся. На их примере ребенок рассмотрит, как делать нельзя. Играть можно с детьми 3-4 лет и старше. Систематизировать знания малыша о ЗОЖ и его компонентах поможет игра «Разложи картинки». Родитель заранее готовит дидактический материал – карточки, на которых изображены различные гигиенические процедуры, сон, физические упражнения, прогулка, и просит ребенка разложить их в верном порядке. Сначала нужно разместить те картинки, на которых изображены утренние действия, потом – дневные, вечерние и, наконец, сон. Научить девочку одеваться в соответствии с погодными условиями поможет простая игра «Одень куклу». Необходимо приобрести или сделать самостоятельно бумажную куклу с комплектом одежды, а далее – давать ребенку задание вроде «На улице дождь. Как оденется кукла?» и т.д.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду.

Родителям дошкольников необходимо уделять должное внимание формированию и закреплению у ребенка привычек ЗОЖ, только в этом случае дети смогут нормально учиться в школе, сохранят свое здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.

Здоровье — это целенаправленная работа на всю жизнь! А то, что закладывается в ребёнка с детства – остаётся с ним на всю жизнь!