**Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.**

**Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья– это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.**

**Формирование здорового образа жизни детей – совместная задача   дошкольных, школьных учреждений  и  семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны**привычки здорового образа жизни**для психического, умственного,**[**физического развития детей**](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/ozhirenie-u-detey)**, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители**[**закаливали**](http://tvoezdorovie21vek.ru/fitnes/zakalivanie-vodoy)**их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения**здорового образа жизни в семье**.**

***Ответьте на вопросы небольшой анкеты «да» или «нет».***

***болел ребенок за последние 6-12 мес.?***

***причина болезни?***

***соблюдает ребенок режим дня?***

***делает гимнастику?***

***зубы чистит каждый день?***

***на свежем воздухе бывает ежедневно? Сколько часов?***

***ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?***

***Вы одеваете его по погоде?***

***посещает секции или кружки, связанные с двигательной активностью?***

***есть в домашней библиотеке книги о здоровье, кроме «Мойдодыра»?***

**Ответили хотя бы 2 раза «нет», делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым.**

***Знаете такую притчу?***

***«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое», я ее задавлю, и он будет неправ».***

***Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец».***

**Если речь идет о ребёнке, внимание должно быть уделено следующим моментам:**

**– Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей все гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.**

**– Особое внимание уделяем питанию. Как правильно кушать, какими приборами, почему надо мыть фрукты и овощи и т.п.**

**– Важно научить ребенка основам безопасности: улица – переходы – транспорт, соблюдение правил безопасности при занятиях спортом: коньки, санки и т.п. Ребенок должен знать, что делать, если случаются травмы или другие непредвиденные ситуации.**

**В каждой семье есть свои традиции. Если Вашими добрыми традициями станут совместные мероприятия, такие как: семейные завтраки – обеды – ужины (по обстоятельствам), совместные прогулки – лыжные или велосипедные, походы в кино и театры, семейные праздники, семейные чтения, – за психическое и физическое состояние Вашего ребенка можно быть спокойными.**

**Во время таких мероприятий, как например, семейный обед, можно научить ребенка хорошим манерам и правилам поведения, приучить к**[**здоровой пище**](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovoe-pitanie-doshkolnikov)**. Все домашние, в том числе, и дети расслабляются, успокаиваются и просто отдыхают за столом. Все эти правильные положительные привычки и эмоции у детей быстро закрепляются надолго, может быть, и на всю жизнь.**

**И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку.**

**Будьте здоровы и счастливы!**

****

**Здоровье ребёнка – основная проблема родителей всего мира. В западных странах, к примеру, самая больная тема – полнота. Тучные дети являются заложниками всевозможных фастфудов, нездоровой пищи, в которой мало витаминов, зато много холестерина, жира, калорий.**

**Так что воспитание здорового ребёнка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей. Хотите здоровую семью – начните с себя. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребёнок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание, если вдуматься, влияет на ребёнка куда более серьёзно, чем может показаться.**

**Оно оказывает влияние на умственное развитие тоже, так что если вы не думали о пище, готовьтесь к проблемам в школе, в социуме.
Пусть основой рациона вашего ребенка станет здоровая пища. И не стоит забывать о физических нагрузках. Приучите ребёнка к ежедневной зарядке, привейте любовь к пешим прогулкам, стимулируйте увлечение физическими нагрузками, плаванием, бегом. Пусть воспитание здорового ребенка в семье станет вашей основной задачей, ведь вы несёте за него ответственность перед собой и перед обществом.**

**К сожалению, многие мамы и папы не способны полностью взять на себя заботу о ребёнке, и малышом занимаются няни и гувернантки. Однако не всегда эти люди полностью готовы посвятить себя здоровью ребёнка. Так что дайте им полный список рекомендаций по кормлению, который надо согласовать с врачом, и тех занятий, которые надо проводить. Согласованная с доктором диета позволит избежать излишней полноты, режим питания сбережёт здоровье от неприятных болезней, ограничение “перекусов” и питания всухомятку поможет желудку не заработать себе язву.**

**Телевизор и компьютер – ещё одна беда современной молодёжи. Мультики, игры и прочие развлечения сильно сокращают время, проводимое детьми на свежем воздухе и сводят к минимуму возможность заниматься спортом. Не говоря уже о том, что всё это сильно влияет на глаза ребёнка. Так что следует следить за тем, сколько времени чадо проводит у экранов. Возможно, вам придётся прибегнуть к методу “кнута и пряника”, потому что дети не способны сами рассчитывать время и тем более не могут планировать свой день, по крайней мере, в младшем возрасте.**

**Однако самым лучшим способом воздействия на ребенка, самым простой и действенной возможностью воспитания здорового ребёнка в семье является родительский пример. Дети копируют привычки своих родителей. Так обедайте с ними хоть раз в день, рассказывайте о своих вкусовых привычках, о здоровой пище, делайте с ними зарядку – и ваш ребенок с радостью будет повторять всё за вами. Гуляйте вместе с ним – и ребёнок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша – и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.**

****