**Консультация для родителей дошкольников**

**«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 делайте 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.