Консультация для родителей

**«Здоровый образ жизни детей младшего дошкольного возраста»**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос  здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но забывают о том, что хорошие физические данные связаны с образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни «заставляет» нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с пеленок для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!". Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много факторов.

**Во-первых: соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, **а дома?**  Необходимо объяснить детям, что нужно  рано ложиться и рано вставать.

**Во-вторых: питание**. 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.

**В-третьих: гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры.** Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Естественно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, **когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь.**

**Духовное здоровье** – это немало важный фактор развития здорового образа жизни. ЗОЖ служит укреплению всей семьи. **Основной задачей для родителей является:** формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью.

**Домашний режим дошкольника** – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности и исключить переутомление.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером**.** Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, **но** при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое **не должно превышать 30 минут**. Сократите время пребывания вашего ребенка у телевизора и компьютера и вы увидите, что он станет здоровее, спокойнее!

**Главная болезнь ХХI века - малоподвижность.**   Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены.   Занятия спортом помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей. Такие занятия приносят положительные  результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

**Мы желаем Вам быть здоровыми!**