

## **Консультация для родителей «Здоровый образ жизни с детства»**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние эмоционального тонуса, оптимальной работоспособности, творческой отдачи.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Детям необходимо понимать значение и важность семьи в жизни каждого человека, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи, осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Одной из главных задач для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Поэтому родители должны вступить на путь здоровья, ничто не может заменить авторитет взрослого. Существует правило: *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д.

Большое значение имеет физическое воспитание, но нельзя упускать и роль подвижных игр. Участие ребенка в игровых занятиях различной интенсивности поможет детям освоить важные двигательные умения (ходьба, лазанье, бег, равновесие, метание) Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

**Берегите здоровье детей и будьте достойным примером!**