**«Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка»**

 Результаты последних исследований подтверждают, что современное общество мало уделяет внимание **Здоровому Образу Жизни**, 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 телевидения, интернета – все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка 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 аспектов.

**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.

**Спокойствие и любовь.** Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в учреждении, которое посещает ребенок. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель и педагог. Кроме того существует психолог, который помогает разрешить сложные ситуации.

**Формирование интереса к оздоровлению.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

***Помните, здоровье ребенка в ваших руках!***

***Здоровье ребенка превыше всего,***

***Богатство земли не заменит его.***



Материал подготовила

Павлюкова Анастасия Валерьевна, педагог-психолог

ГУО «Гомельский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации».

Наш сайт: grckroir.schools.by