**Кансультацыя для бацькоў**

**“Здаровы лад жыцця ў сям’і –**

**залог здароўя дзіцяці”**

«Беражыце здароўе з маладосці!» - гэтая прыказка мае глыбокі сэнс. Фарміраванне здаровага ладу жыцця павінна пачынацца з нараджэння дзіцяці для таго, каб у чалавека ўжо выпрацавалася ўсвядомленае стаўленне да свайго здароўя.

Сям'я - гэта асноўнае звяно, дзе фарміруюцца карысныя звычкі. Першыя ўражанні ў дзіцяці чэрпаюцца з хатняга быту. Дзіця бачыць, успрымае, стараецца пераймаць  - і гэта  ў яго замацоўваецца незалежна ад яго  волі. Выпрацаваныя гадамі ў сям'і звычкі, традыцыі, лад жыцця, стаўленне да свайго здароўя пераносяцца ў дарослае жыццё. Таму неабходна з ранняга ўзросту шанаваць, берагчы і ўмацоўваць здароўе, каб асабістым прыкладам дэманстраваць здаровы лад жыцця.

Паняцце пра здаровы лад жыцця ўключае ў сябе шмат аспектаў.

Па-першае, захаванне рэжыму дня. У дзіцячым садзе рэжым выконваецца, а вось дома не заўсёды. Неабходна растлумачыць дзецям, што трэба рана класціся і рана ўставаць. І няўхільна выконваць гэтае правіла.

Па-другое, гэта культурна-гігіенічныя навыкі. Дзеці павінны ўмець правільна мыцца, ведаць, для чаго гэта трэба рабіць. Разам з дзецьмі разглядайце сітуацыі барацьбы з мікробамі і рабіце высновы аб тым, ці  добра  дзеці засвоілі  правілы: не есці і не піць на вуліцы; заўсёды мыць рукі з мылам, вярнуўшыся з вуліцы,а таксама перад прыёмам ежы і пасля наведвання туалета. Разам з дзецьмі палічыце, колькі разоў у дзень ім даводзіцца мыць рукі.

 Па-трэцяе, культура харчавання. Трэба есці больш агародніны і садавіны. Расказаць дзецям, што ў іх шмат вітамінаў А, В, С, Д, у якіх прадуктах харчавання яны ўтрымліваюцца і для чаго патрэбныя.

Вітамін А - морква, рыба, салодкі перац, яйкі, пятрушка (важна для зроку).

Вітамін В - мяса, малако, арэхі, хлеб, гарох (для сэрца).

Вітамін С - цытрусавыя, капуста, цыбуля, радыска, парэчка (ад прастуды).

Вітамін Д - сонца, рыбін тлушч (для костачак).

Па-чацвёртае, гэта гімнастыка, заняткі фізічнай культурай і спортам, загартоўванне і рухомыя гульні. Калі чалавек будзе займацца спортам, ён пражыве даўжэй. Абавязкова штодня рабіць зарадку.

Сярод мноства фактараў, якія аказваюць уплыў на рост, развіццё і стан здароўя дзіцяці, рухальнай актыўнасці належыць асноўная роля. Ад ступені развіцця натуральнай патрэбы дзіцяці ў руху шмат у чым залежаць развіццё рухальных навыкаў, памяці, успрымання, эмоцый, мыслення. Таму вельмі важна ўзбагачаць рухальны вопыт дзіцяці.

Вялікае значэнне для ўсебаковага, гарманічнага развіцця дзіцяці маюць рухомыя гульні. Удзел дзіцяці ў гульнявых заданнях рознай інтэнсіўнасці дазваляе асвойваць жыццёва важныя рухальныя ўменні ў хадзьбе, бегу, скачках, раўнавазе, лазанні, кіданні.

Дзеці, захопленыя сюжэтам гульні, могуць выконваць з цікавасцю фізічныя практыкаванні шмат разоў, не заўважаючы стомленасці. Павелічэнне нагрузкі ў сваю чаргу спрыяе павышэнню вынослівасці.

Падчас гульні дзеці дзейнічаюць у адпаведнасці з правіламі. Гэта рэгулюе паводзіны і дапамагае фарміраваць станоўчыя якасці: вытрымку, смеласць, рашучасць і інш.  Змяненне ўмоў гульні спрыяе развіццю самастойнасці, актыўнасці, ініцыятыве, творчасці, кемлівасці і інш.

Яшчэ вельмі важная праблема, звязаная са здароўем дзяцей - гэта прагляд тэлевізара і карыстанне камп’ютарам. Камп’ютар і тэлевізар, несумненна, карысныя для развіцця далягляду, памяці, увагі, мыслення, каардынацыі дзіцяці, але пры ўмове разумнага падыходу да выбару гульняў і перадач, а таксама бесперапыннага часу знаходжання дзіцяці перад экранам, якое не павінна перавышаць 30 хвілін.

У дашкольным узросце дзіця яшчэ не здольна свядома і адэкватна прытрымлівацца элементарных нормаў гігіены і санітарыі, выконваць патрабаванні ЗЛЖ, клапаціцца пра сваё здароўе. Усё гэта вылучае на першы план задачу перад бацькамі па выпрацоўцы ў маленькага дзіцяці уменняў і навыкаў, якія спрыяюць захаванню іх здароўя.

Безумоўна, здароўе дзяцей напрамую залежыць ад умоў жыцця ў сям'і, ведання і выканання нормаў, правіл культуры гігіены бацькамі і ўзроўню іх адукацыі.

Як правіла, у дарослых, узнікае цікавасць да праблемы выхавання звычкі да здаровага ладу жыцця толькі тады, калі дзіцяці ўжо патрабуецца псіхалагічная або медыцынская дапамога. Гатоўнасць да здаровага ладу жыцця не ўзнікае сама сабой, а фарміруецца ў чалавека з ранніх гадоў, перш за ўсё ўнутры сям'і, у якой нарадзілася і выхоўваецца дзіця.

Дзеці павінны ведаць лепшыя сямейныя традыцыі, разумець значэнне і важнасць сям'і ў жыцці чалавека, ролю дзіцяці ў сям'і, асвоіць нормы і этыку адносін з бацькамі і іншымі членамі сям'і. Духоўнае здароўе - гэта тая вяршыня, на якую кожны павінен падняцца сам. ЗЛЖ служыць умацаванню ўсёй сям'і.

**Здароўе - гэта шчасце! Мы жадаем Вам быць здаровымі!**