

В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Представление о счастье каждый человек связывает с семьей. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это первый коллектив ребенка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Именно в семье формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Выработанные годами в семье традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся ребенком во взрослую жизнь, во вновь созданную семью. Важно формировать у детей интерес к оздоровлению своего организма. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье и личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. Здоровые дети, как известно растут в здоровой семье.

Здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как

- 1. Соблюдение режима дня. Домашний режим в выходные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения и нарушать его без причины не следует.**
- 2. Правильное питание. В любом возрасте питание ребенка должно быть, как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, который содержится в рыбе и мясе. Особое внимание стоит уделить овощам, фруктам, сокам.**

- 3. Активный двигательный режим в семье. Просто прекрасно если ваш ребенок подвижен от природы. Приучать к физическим нагрузкам ребенка по силам каждому родителю, даже если вы начнете с ежедневной зарядки.**
- 4. Закаливание. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, солнце, вода.**
- 5. Соблюдение личной гигиены. Дети подражают взрослым, именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из близкого окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять.**
- 6. Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный, психологический климат в семье. Не выливайте собственный стресс и агрессию на ребенка.**
- 7. Отказ от вредных привычек в семье. Здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, а изначальное их отсутствие. Если же по каким- то причинам они уже имеются, нужно приложить все силы, чтобы освободиться от пагубных пристрастий.**

Уделяйте как можно больше времени своему ребенку, рассказывайте о себе, о своей жизни, подавайте хороший пример и

Будьте здоровы!