*Консультация для родителей*

«**Культура здоровья семьи - одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»**

«Семья - главный показатель здорового образа жизни» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Учёные утверждают, что здоровье народа на 50-55% определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, культура здоровья семьи – это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте - личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные белорусские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

* создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;
* тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение - великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;
* повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.

Уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек,
* правильное питание,
* толерантное отношение к людям,
* радостное ощущение своего существования в этом мире.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь – БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ: ведь перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению неврозов.

Правильно организованный РЕЖИМ ДНЯ должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности.

Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму.

Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон.

Кроме того, пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

Нельзя забывать и о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.

Здесь очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи. Пусть ваш ребенок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребенка куда более серьезно, чем это может показаться.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствую ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Ешьте вместе с ребенком здоровую пищу, делайте вместе зарядку - и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним - и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша - и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

И ПОМНИТЕ, ЧТО ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЭТО НЕБОСВОД, НА КОТОРОМ ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, УВАЖЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА.