**Консультация для родителей: "Здоровый образ жизни в семье"**

Воспитатель первой квалификационной категории Кузьмина Л.А.

МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с реше­ния вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни — это:**

• благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаи­моотношения между родителями и детьми;

• ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;

• благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;

• правильно организованная рациональная пища;

• соблюдение дома режима дня для ребенка;

• отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;

• достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;

• соблюдение санитарно-гигиенических норм;

• умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.

**Здоровый образ жизни в семье предусматривает:**

• воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);

• формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);

• развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе);

• желание сохранять красивую ровную осанку;

• обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);

• своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.

**Спортивный уголок дома**

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности. Устроить уголок лучше ближе к окну.

Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а по­сле удачного усвоения могут заниматься самостоятельно. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

**Режим ребенка**

Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

Режим — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится со­гласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.