**«Здоровый образ жизни – залог успешного воспитания ребёнка».**

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?». Ответ был однозначным – пить таблетки. «Подождите, – сказала я. – Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?». – «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу: чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А это:

1. Правильное питание.

2. Режим.

3. Культурно-гигиенические навыки.

4. Закаливание.

5. Физкультура.

6. Прогулки на свежем воздухе.

7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Вот что пишет известный психолог Владимир Леви: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые:

– не здороваются;

– не умываются;

– не чистят зубы;

– не читают книги;

– не занимаются (спортом, физкультурой, танцами и т. д.);

– не работают;

– не женятся;

– не лечатся.

И все только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребенка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому».

– Что, по Вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни»?

***Питание.***

1. Максимально разнообразить стол.

2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.

3. Не заставлять есть, когда не хочется.

4. Не награждать едой.

5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.

6. Исключить из рациона напитки типа кока-колы, чипсы.

7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.

8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

***Режим дня.***

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности; дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определенному ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.

2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16–18 °С.

3. Спать нужно как можно более раздетым.

4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.

5. Проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

7. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

***Закаливание.***

Закаливание – самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню кроме оздоровительного воздействия дают много положительных эмоций. Самое главное – перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь – отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни». При первой же возможности ребенку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

***Двигательная активность.***

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра – способ познания мира. Запрещать ребенку играть – значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы – только польза.

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (шишки, желуди, камни, палки) – все это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности.

***Ограничение времени использования телевизора и компьютера.***

Как утверждают американские специалисты, в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребенком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребенок за неделю проводит у телеэкрана (компьютера) 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора (компьютера) – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

*Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!*

Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!