

**Консультация для родителей
(законных представителей)**
«Здоровый ребенок – в здоровой семье»

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,
сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»
В. А. Сухомлинский

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

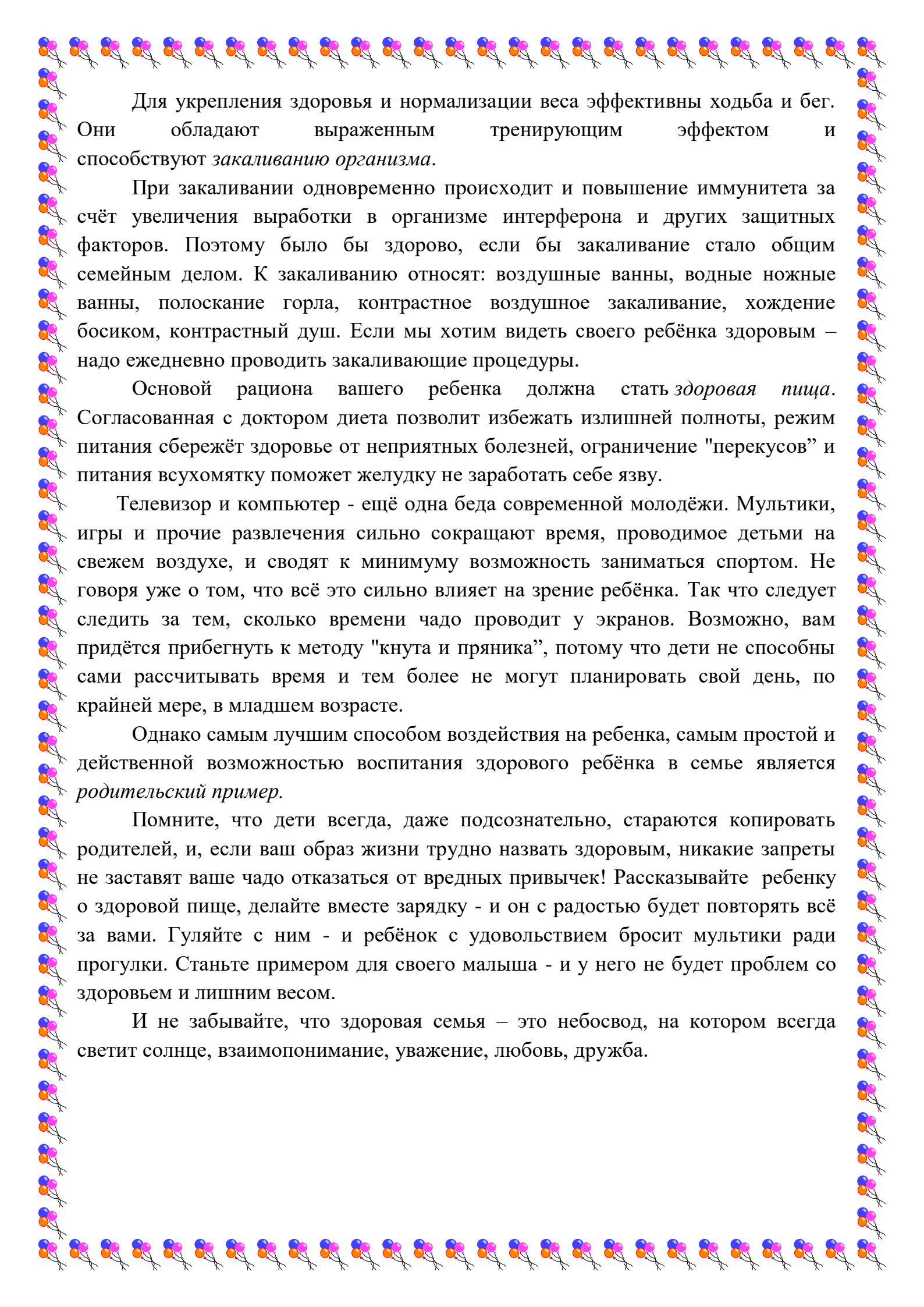
К сожалению, многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто из-за отсутствия времени, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, компьютера в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

Так что воспитание здорового ребёнка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей. Хотите здоровую семью - начните с себя. 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 ребёнка способствуют возникновению невроза.

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 определённому ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Нельзя забывать и о *правильном питании*. Здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребёнок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребёнка куда более серьёзно, чем это может показаться.



Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют *закаливанию организма*.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт 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 ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Основой рациона вашего ребенка должна стать *здоровая пища*. Согласованная с доктором диета позволит избежать излишней полноты, режим питания сбережёт здоровье от неприятных болезней, ограничение "перекусов" и питания всухомятку поможет желудку не заработать себе язву.

Телевизор и компьютер - ещё одна беда современной молодёжи. Мультки, игры и прочие развлечения сильно сокращают время, проводимое детьми на свежем воздухе, и сводят к минимуму возможность заниматься спортом. Не говоря уже о том, что всё это сильно влияет на зрение ребёнка. Так что следует следить за тем, сколько времени чадо проводит у экранов. Возможно, вам придётся прибегнуть к методу "кнута и пряника", потому что дети не способны сами рассчитывать время и тем более не могут планировать свой день, по крайней мере, в младшем возрасте.

Однако самым лучшим способом воздействия на ребенка, самым простой и действенной возможностью воспитания здорового ребёнка в семье является *родительский пример*.

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! Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку - и он с радостью будет повторять всё за вами. Гуляйте с ним - и ребёнок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша - и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

И не забывайте, что здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.