***Консультация для родителей на тему: «Здоровая семья»***

«Если хочешь воспитать своего

ребенка здоровым, сам иди по

пути здоровья, иначе некуда

его будет вести»

Здоровая семья-это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура. Формирование ЗОЖ должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы  у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью; необходимо с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать ЗОЖ. Готовность к ЗОЖ не возникает сама собой ,а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой он родился и воспитывался. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

В здоровой семье закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также навыки и привычки приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ.

Сегодня важно взрослым формировать поддерживать интерес к оздоровлению как самих взрослых, так  и своих детей. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к ЗОЖ.

В ЗОЖ ребенка входят следующие составляющие:

1.Соблюдение режима дня.

2.Правильное питание.

3.Оптимальный двигательный режим в семье.

4.Закаливание.

5.Соблюдение личной гигиены.

6.Положительные эмоции.

7.Отказ от вредных привычек родителей в семье.

Здоровые дети-заслуга в первую очередь родителей. Питание должно быть разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Приятный психологический климат и тёплые отношения в семье-это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.