***Консультация для родителей «Здоровые дети - в здоровой семье!»***

******

*Марина Покоянова, воспитатель ДОУ 125.*

***Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.***

***Джон Локк***

Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья.  Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

Цель консультации:воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья всей семьей.

****

*Понятие****"Здоровый образ жизни"****(ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени.*

***Здоровый образ жизни****—  человека, направленный на*[*профилактику*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0))[*болезней*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) *и укрепление*[*здоровья*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)*.*



***Три главных составляющих ЗОЖ- это*** *1) питание*

*2)восстановление и отдых*

*3) физическая активность*

**  **

***"Ребенок учится тому,***

***что видит у себя в дому"»***

*В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.*

*Достаточно ли прочным будет фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто.*

*В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.*

*Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.  
Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы.*

**

*При недостаточной двигательной активности ребёнка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребёнка.*

*Поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность****. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.***

**

*Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.*

****

*Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.*



*Без здоровья невозможно и счастье.  
Белинский В. Г.*

***Источники:***

[*http://beauty-in-health.net/mudrye-mysli/citaty-o-zdorove-vyskazyvanija-izvestnykh-ljudej/*](http://beauty-in-health.net/mudrye-mysli/citaty-o-zdorove-vyskazyvanija-izvestnykh-ljudej/)

[*http://detsad24-viselki.ru/konsultatsii/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovyiy-obraz-jizni-v-seme.html*](http://detsad24-viselki.ru/konsultatsii/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovyiy-obraz-jizni-v-seme.html)

[*http://rogozhsad.clan.su/load/zdorovye\_deti\_v\_zdorovoj\_seme/konsultacija\_zdorovye\_deti\_v\_zdorovoj\_seme/11-1-0-49*](http://rogozhsad.clan.su/load/zdorovye_deti_v_zdorovoj_seme/konsultacija_zdorovye_deti_v_zdorovoj_seme/11-1-0-49)

[*http://ladyfromrussia.com/pohudet/chto-takoe-zdorovy-obraz-zhizni.shtml*](http://ladyfromrussia.com/pohudet/chto-takoe-zdorovy-obraz-zhizni.shtml)