**Воспитываем привычку к здоровому образу жизни. Козлова В.С.**

Каждый родитель хочет видеть своихдетей здоровыми и счастливыми,но

далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, сокружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии

прост —здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание

физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное

питание ,и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение

 своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем,

 кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе го­ворят: "В здоровом теле здоровый дух".

 Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный

 и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть времени

проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы по­ведениястановятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отноше­ний к себе исвоему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду,к природе. Ребенку нужна помощь взрослых,чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в

 будущем.

Здоровый образ жизни -  это радость для больших и маленьких

 в доме, но для его создания необходимо соблюдение не­скольких условий.

Одно из важнейших — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Конечно,это совершенно исключено в тех семьях,где часты скандалы, где кто-то из родителей пьет,где царит культ насилия и грубости.

 Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным

празд­никам. Совместное приготовление подарков (в тайне от виновника

торжества) сближает старших и младших членов семьи.

Второе условие успешности формирова­ния здорового образа жизни — тесная, ис­кренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление

быть вместе, общать­ся, советоваться. Общение- - великая сила, которая помогает родителям понять ходмыслей ребенка и по

первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие — повышенное внимание к состоянию

здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранитьздоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранятьздоровье. Это и

утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг

дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

В наше непростое время трудно давать советы по организации правильного питания, но восполнить недостаток витаминов в зимний и

весенний периоды по силам каждой семье.

 До­статочно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом

с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята,

 зверобой, листья брусники,сухие лепестки роз. Надо только не полениться и не нарушать правила сбора исушки. Очень полезны раннеей весной са­латы из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребёнок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, несвежий воздух, не заправленные постели, непродуманный интерьер, — к сожалению, это достаточно широкораспространенные явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики.

Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант

расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить

комнаты, по возможностиподобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят

интерьер живые цветы или композиции из сухих трав. Комнатные растения  помога­ют к тому же поддерживать в доме необходимый

уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Очень полезны для формирования детской души произведения о при­роде и бережном к ней отношении: В. Бианки, Б. Рябинина, М. Пришвина,

 Н. Сладкова и др. Впоследнее время появились новые издания, расширяющие кругозор детей: серия книг "Окно в мир", детский экологический

журнал "Свирель" и др.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей

и родителей в разнообраз­ныхделах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с

 природой облагораживает человека, формирует его позитивное

отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо:

совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними;изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными.

Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности,сопереживания,стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку,

в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с

велосипедными (зи­мой лыжными) или автомобильными.

Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о

своем крае. Однако не следует забывать о том,что наряду создоровительными прогулки выполняют и познавательные функции.Как показывают исследования, самыми яркими впечатлениями дошкольни­ков являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации.Например,на прогулке в лес дети могут узнать о весенних цветах инеобходимости их охраны, о съедобных и

ядовитых грибах,о животных,населяющих лес,о роли природы в жизни человека.Когда взрослые,взяв детей за руки,идут,отвечая на вопросы детей,делая маленькие открытия,они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружаю­щему его миру

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в

 настоящем - залог счастливой и благополучной жизни ребенка

в гармонии с миром в будущем.