**Родителям о здоровом образе жизни.**

 Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. Здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В наших силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это даже скорее стиль жизни, это то, как человек строит свой день, распределяет время на работу и отдых, как и когда питается, чем занимается в свободное время, уделяет ли время физическим нагрузкам, достаточно ли спит. Понятно, что жителям современных мегаполисов с их сумасшедшим ритмом жизни и неблагоприятной экологической обстановкой с каждым годом становится все труднее придерживаться правил здорового образа жизни, поэтому к этому вопросу нужно подойти еще более ответственно.

 **Советы родителям.**

* Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.
* Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
* Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом , прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомлений и болезней.
* Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, самочувствие (сон, аппетит и т.д)
* Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.
* Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте и играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.
* Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
* Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто чихает и кашляет, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.
* Познакомить ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
* Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.