Для родителей

**Здоровый образ жизни семьи**

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения

вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни – это**

* благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
* ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
* благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
* правильно организованная рациональная пища;
* соблюдение режима дня для ребенка;
* отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
* достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, общие чтения, рисования и т.п.)

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковым своих детей.

**Здоровый образ жизни в семье предусматривает:**

\* воспитание у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);

\* формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок)

\* развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе)

\* желание сохранять красивую ровную осанку;

\* обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);

\* своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.

**Здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества**