**Консультация для родителей**

**«**[**Здоровые дети в здоровой семье**](http://lmn.lokos.net/edu/zdorovye-deti-v-zdorovoj-seme)**»**

*Разработала:*

*Телицына Олеся Александровна*

*Инструктор по физической культуре*

Формирование здорового поколения – это важнейший вопрос обеспечения будущего нации. А в решении этого вопроса огромная роль отводится семье, так как семья - первая ступенька к здоровью. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

***Что такое здоровая семья?***

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

***Здоровье человека начинается с микроклимата в семье.***

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.

- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

- Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.

- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.

***Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.***