**Консультация для родителей**

**« Здоровый образ жизни в семье»**



Здоровый образ жизни должен стать первейшей потребностью человека будущего.

В нашем современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается силы и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма.

**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 дома 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, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).**

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

***Здоровый образ жизни в семье предусматривает:***

• воспитание у детей желания 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.

***Режим дня ребенка***

* Режим ребенка — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.
* Режим — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.
* Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.
* При составлении режима дня учитываются индивидуальные особенности ребенка.

***Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни!***

Воспитатель отделения социальной реабилитации Литвинова Г.Н