**Консультация для родителей**

***«Факторы влияющие на здоровый образ жизни ребенка»***

****

В. А. Сухомлинский утверждал, что "Забота о **здоровье ребенка** -это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил. не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

Взрослым, важно начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей положительное отношение к собственному **здоровью**.

В понятие **здорового образа жизни** входят следующие составляющие:

* оптимальный двигательный режим
* рациональное питание
* закаливание
* личная гигиена
* положительные эмоции

Основная причина многих болезней в мире – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии дошкольники, которые очень много времени проводят сидя за просмотром телепередач, играя в компьютерные игры. Для того, чтобы это исправить надо заниматься с детьми циклическими упражнениями аэробного характера: ходьба, легкий бег, плаванье, лыжные и велосипедные прогулки и конечно же играть в подвижные игры.

Следующий **фактор здорового образа жизни ребенка – это питание**. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Следует **обратить** внимание на следующее:

* питание **ребенка** должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма
* регулярный прием пищи
* питательные вещества поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой
* питание должно быть индивидуальным

Закаливание- является еще одним из составляющих **здорового образа жизни ребенка**.

*«Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья»*-вот девиз закаливания!

Разумное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что **ребенок делается закаленным**, успешно противостоит переохлаждению и перегреву.

Надо помнить, что закаливание будет успешным если соблюдать три принципа:

* постепенность -увеличивать продолжительность процедур надо постепенно
* систематичность – проводить закаливающие мероприятия ежедневно
* комплексность –использовать в комплексе естественные силы природы *(солнце, воздух, вода)*
* учитывать индивидуальные особенности каждого **ребенка**.

Постараться, чтобы закаливание проходило при положительных эмоциях, дети должны выполнять процедуры с радостью, желанием. В этом большое значение имеет пример **родителей**. Существует множество видов закаливания: хождение босиком, обтирание, обливание, воздушные ванны, воздушно-солнечные и т. д.

Не менее важным так же является следующий **фактор здорового образа жизни ребенка** - это личная гигиена.

Без соблюдения правил личной гигиены *(уход за телом, волосами, полостью рта, одеждой, обувью)* невозможно сохранить и укрепить **здоровье**. Должны стать естественной и неотъемлемой процедурой мытье рук перед едой, после прогулки, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ, уход за зубами. Воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой и обувью.

Большое значение оказывает на **здоровый образ жизни** благоприятный климат в семье, который **влияет** на эмоциональное состояние **ребенка**. В будущем оно отразится и на его **здоровье**. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если **ребенку** дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет.

**Ребенку нужна любовь**, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие **факторы здорового образа жизни каждого ребенка**.

Все **родители хотят**, чтобы их малыш рос крепким, **здоровым и умным**. **Здоровый образ жизни** необходимо формировать с детского возраста, тогда забота о своем **здоровье** станет естественной формой поведения. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению **здорового образа жизни** можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.