***«Здоровый ребенок в здоровой семье»***

«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,

сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

**В. А. Сухомлинский**

На сегодняшний день забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции, ведь с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

      К сожалению, многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто из-за отсутствия времени, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, компьютера в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

       Так что воспитание здорового ребёнка в семье должно начинаться со смены образа мышления и жизни родителей. Хотите здоровую семью - начните с себя.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо.

В первую очередь  -  благоприятный  психологический климат: ведь перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению невроза.

Правильно организованный режим дня должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Нельзя забывать и о правильном питании. Здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Забудьте о выпечке, бутербродах на завтрак, приготовленных на скорую руку. Пусть ваш ребёнок с самого детства привыкает к здоровой полноценной пище. Ведь неправильное питание влияет на ребёнка куда более серьёзно, чем это может показаться.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

Основой рациона вашего ребенка должна стать здоровая пища. Согласованная с доктором диета позволит избежать излишней полноты, режим питания сбережёт здоровье от неприятных болезней, ограничение "перекусов” и питания всухомятку поможет желудку не заработать себе язву.

      Телевизор и компьютер - ещё одна беда современной молодёжи. Мультики, игры и прочие развлечения сильно сокращают время, проводимое детьми на свежем воздухе, и сводят к минимуму возможность заниматься спортом. Не говоря уже о том, что всё это сильно влияет на зрение ребёнка. Так что следует следить за тем, сколько времени чадо проводит у экранов. Возможно, вам придётся прибегнуть к методу "кнута и пряника”, потому что дети не способны сами рассчитывать время и тем более не могут планировать свой день, по крайней мере, в младшем возрасте.

Однако самым лучшим способом воздействия на ребенка, самым простой и действенной возможностью воспитания здорового ребёнка в семье является родительский пример.

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек! Рассказывайте  ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку - и он с радостью будет повторять всё за вами. Гуляйте с ним - и ребёнок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего малыша - и у него не будет проблем со здоровьем и лишним весом.

**И не забывайте, что здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.**