**Подготовила:**

**Педагог-психолог МБДОУ д/с №14 «Олененок» г.Минеральные Воды**

**Тангатарова Эльвира Салаватовна**

**«Здоровый образ жизни  
формируется в семье»**

**(советы для родителей)**

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто»

[Сократ](http://www.myshared.ru/slide/56551/)

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье, Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших ‑ создание **благоприятного морального климата** в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, **искренняя дружба** детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие — повышенное **внимание к состоянию здоровья** всех членов семьи. Не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

В наше непростое время трудно давать советы по организации **правильного питания**, но восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Достаточно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята, зверобой, лепестки роз.

Создание благоприятного морального климата обеспечивается и за счет **совместного участия** детей и родителей в разнообразных делах.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной **экологической среды** в доме. В доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье, Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важнейших ‑ создание **благоприятного морального климата** в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, **искренняя дружба** детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.

Третье условие — повышенное **внимание к состоянию здоровья** всех членов семьи. Не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

В наше непростое время трудно давать советы по организации **правильного питания**, но восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Достаточно вспомнить о чудо-травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван-чай, чабрец, душица, мята, зверобой, лепестки роз.

Создание благоприятного морального климата обеспечивается и за счет **совместного участия** детей и родителей в разнообразных делах.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной **экологической среды** в доме. В доме необходимо создать и поддерживать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики.

Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка **к семейным праздникам**. Совместное приготовление подарков (в тайне от виновника торжества) сближает старших и младших членов семьи.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.



**Десять золотых правил сохранения здоровья:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!