**«Родителям на заметку»**

Детство — очень короткий период в жизни человека. Формирование у ребенка привычки к здоровому образу жизни — одна из ключевых целей в семейном воспитании. И это вполне объяснимо — только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Именно поэтому родителям необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

• знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

• умение правильно строить режим дня и выполнять его;

• умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

• умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

• знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

• понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

• знание основных правил правильного питания;

• знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

• умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

• знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

• понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их ребенка, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

