**«О значении здорового образа жизни в семье»**

Что такое Семья? Семья -- это 7 Я. Здоровый ребёнок в семье . Сейчас это одна из самых важных и острых проблем. Здоровый образ жизни закладывается именно в семье. «Здоровье до того перевешивает все остальные блага , что здоровый нищий счастливее больного короля » А.Шопенгауэр.

А что же мы наблюдаем сейчас ? Из множества детей (относительно здоровых) , у каждого четвертого замечается нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, сколиоз, нарушение речи, за последние 10 лет, число умственно-отсталых детей увеличилось в 20 раз.

В детском саду воспитатели постоянно следят за осанкой: проводят физкультминутки, утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, дети сидят за столами в соответствии со своим ростом, проводится коррегирующая гимнастика. Но этого очень мало. Здоровый образ жизни должен формироваться в семье.

Все родители ходят видеть своего ребёнка здоровым и счастливым. Но , к сожалению, не все родители задумываются о том, что нужно делать чтобы их дети жили в ладу с собой , окружающим миром и другими людьми.

А между тем , всё очень просто . Секрет зарыт в здоровом образе жизни . Что же такое здоровый образ жизни? Это поддержка физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание. Стремитесь так же оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

Кто ведёт здоровый образ жизни , у того есть физическое и нравственное здоровье. Они имеют тесную взаимосвязь. «В здоровом теле—здоровый дух» гласит народная мудрость. Самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст . Ребёнок в этом возрасте, чаще находится дома в семье. И тот образ жизни, который ведут его родители, старшие братья, сёстры становятся сильнейшим фактором формирования представлений о жизни. Если ребёнок видит, что взрослые каждое утро делают зарядку, занимаются спортом, то и ребёнок тоже будет стараться это делать. Вот почему именно в семье закладываются основы нравственности и здорового образа жизни, положительных отношений к себе , окружающим людям.

«Дети –это зеркало нравственной жизни родителей» Чтобы сформировать навыки необходимые для дальнейшей жизни, ребёнку нужна помощь взрослых. Здоровый образ жизни – это радость для всей семьи , но чтобы это произошло нужно выполнять ряд условий .Создание благоприятного и морального климата в семье , одно из самых важных условий. В чем же оно проявлятся? Это создание благоприятных отношений в семье , готовности понять и простить друг друга , заботится друг о друге, делать что то приятное.

Так же необходима тесная и искренняя дружба детей и родителей, их стремление быть вместе, общаться, советоваться. И ещё одно очень важное условие --повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Не стоит забывать о простых правилах, которые помогают сохранению здоровья: утренняя зарядка, пробежка вокруг дома, совместные прогулки и соблюдение правил личной гигиены. Здоровый образ жизни немыслим без создания экологической среды в доме. Та обстановка, которая окружает ребёнка , будет в дальнейшем и в его семье.

Важное значение имеют совместные прогулки в лес, на речку.0чень хорошо когда совместные прогулки чередуются с велосипедными (летом), зимой (лыжи, коньки, санки).Помните, что прогулки выполняют не только оздоровительные, но и познавательные функции .Именно прогулки с родителями на природу, остаются яркими воспоминаниями у ребёнка в дальнейшем.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи --- благополучие жизни ребёнка в будущем .