**АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым? С детства приучить его к правильному образу жизни? Об этом расскажет азбука здорового образа жизни для детей.

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие: -правильное и качественное питание;

-занятия физкультурой, спортом;

 -равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;

-адекватные возрасту эмоциональные нагрузки;

-пребывание на свежем воздухе.

Казалось бы, в списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако в нашей стране почти треть детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, нельзя назвать здоровыми. Не редкостью являются проблемы с желудком, зрением, опорно-двигательным аппаратом.

 Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей.  Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным.  Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию.

 Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка моржевать или обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Азбуку здорового образа жизни для детей вы сможете применить с пользой для своего ребенка. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек!