Консультация для родителей

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

**Здоровье** человека – это главная ценность **жизни**, а **здоровье** ребенка - это счастье для каждого **родителя**! Его не купишь ни за какие деньги. Для правильного развития **дошкольника** необходимо прививать ребенку **здоровый образ жизни**. Ведь, **здоровый образ жизни для детей дошкольного** возраста - это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать самыми важными задачами для **родителей ребенка**. Крепкое **здоровье – это очень важно**, а **здоровье детей – особенно**! Недаром народная мудрость гласит: *«Береги****здоровье смолоду****»*.

**Формировать здоровый образ жизни** нужно начинать с рождения ребенка, для того чтобы у **дошкольника** выработалось осознанное отношение к своему **здоровью**. К [здоровому образу жизни следует отнести такие компоненты](https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh) как рациональное питание, режим дня, закаливание, двигательная активность и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента **здорового образа жизни дошкольника**.

Нужно понимать, что **здоровый образ жизни формируется внутри семьи**, поэтому "если хочешь воспитать своего ребенка **здоровым**, сам иди по пути **здоровья**, иначе его некуда будет вести!". Ребенок **дошкольного возраста формирует** свое мировоззрение исходя из поступков и поведения своей семьи, а именно **родителей**, полностью копирует их поведение. Поэтому, если мы что-то хотим привить ребенку, то должны сами этого придерживаться. Не стоит забывать, что семья для ребенка - это пример для подражания.

**Здоровый образ жизни** - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

1. Благоприятный климат в семье (доброжелательность, стремление прийти на помощь, готовность простить и понять, забота о **здоровье членов семьи**);

2. Дружба детей и **родителей**(общение **родителей с детьми**, постоянное стремление быть вместе)

3. Соблюдение режима дня, активности и сна;

4. Двигательная активность *(утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе и т. д.)*;

5. Рациональное и полноценное питание с учетом возраста ребенка;

6. Закаливание организма.

И помните, о **здоровье** детей должны заботиться **родители**!