**Здоровье детей в руках родителей**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Но что включается в понятие ЗОЖ, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к здоровому образу жизни?

**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;
* соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило. Домашний режим – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.
* культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

Казалось бы, все достаточно ясно и просто, однако если Вы сами не выполняете эти рекомендации, ничего не получится. Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей.

Кодекс настоящего родителя:

* Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они сами читают много и с удовольствием.
* Если родители хотят, чтобы ребенок не лгал, они сами не лгут ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.
* Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка желания трудиться.
* Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился к спиртным напиткам, они сами не должны злоупотреблять алкоголем.
* Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они сами должны подать пример уважительного отношения к своим родителям.
* Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они должны дать ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребенок видит их в своем доме.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК