**Консультация для родителей "Формирование здорового образа жизни у детей"**

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому,  
одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия  
для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.  
  
Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что  
дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре.  
Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься  
физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребёнку ограничиться только такой двигательной  
активностью.

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.  
2. Соблюдайте режим дня.  
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.  
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.  
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.  
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.  
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.  
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.  
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.  
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.  
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.  
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.