**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.