**Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка. 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.

Почему так важно придерживаться правил здорового образа жизни (ЗОЖ)?

-отказ от вредных привычек уменьшает риск возникновения многих заболеваний;

-здоровые привычки улучшают работу мозга;

-навыки здорового образа жизни делают человека более устойчивым к стрессам;

-в результате люди, которые придерживаются ЗОЖ, живут дольше.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Вот несколько советов по формированию навыков здорового образа жизни у Вашего ребенка:

- Формирование навыков здорового образа жизни у детей начинается с правильного и продуманного режима дня. Детский распорядок дня должен представлять собой продуманный и гибкий план, адаптированный под потребности и возможности вашего ребенка. Следите, чтобы ребёнок не был перегружен. В процессе организации режима дня обязательно нужно найти время и для игр, и для сна, и для общения с семьёй и друзьями, а периоды выполнения уроков лучше разбавлять периодами отдыха — так обучение будет более эффективным.

 - Организм вашего ребенка должен получать достаточно полезных веществ для роста, но при этом нельзя допускать переизбытка калорий и употребления большого количества нездоровой пищи - такой тип питания может привести к ожирению, которое ухудшит здоровье. Помните о том, пищевой рацион детей и подростков должен быть сбалансированным, полноценным и удовлетворять

энергетические потребности организма, связанные с бурным ростом и

физическим развитием, учитывая активную жизнедеятельность организма.

-Воспитание гигиенических навыков у детей также важно для общего состояния здоровья. Сюда можно отнести:

* регулярный душ и мытьё головы;
* чистку зубов 2 раза в день;
* мытьё рук после прогулки и туалета, перед едой и по мере загрязнения;
* контроль за чистотой своей одежды и обуви.

- Для ребенка очень важна спокойная атмосфера дома и школе. Постоянные ссоры и крики родителей, уроки в ночи с истерикой, травля со стороны одноклассников или учителей неизбежно приведут к стрессу, который пагубно влияет на состояние здоровья и повышает риск развития депрессии. Поэтому научите ребёнка:

* общаться спокойно и без криков;
* говорить о том, что его беспокоит;
* понимать и выражать свои эмоции безопасным для него самого и окружающих способом;
* принимать решения и брать ответственность за свои поступки.

Если в вашей семье будет принято общаться именно так, то и для ребёнка это станет привычной моделью общения.

- Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься спортом и физкультурой!

- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Какие методы могут помочь родителям сформировать у ребенка навыки здорового образа жизни как с нуля, так и при переобучении?

1. Личный пример родителя. Сложно внушить детям мысль о вреде чипсов, если родители сами постоянно их едят. Чтобы приобщить детей к ЗОЖ, подумайте, какие ваши дурные привычки может скопировать ребёнок, и попробуйте их изменить.
2. Помощь и активное участие. Скорее всего, школьник, особенно в младшей или средней школе, не справится сам с освоением здорового стиля жизни, ему обязательно потребуется помощь. Напоминайте, следите за соблюдением новых правил и активно применяйте их сами.
3. Доступность. Следите, чтобы у школьника была возможность следовать ЗОЖ. Например, если вы решили добавить в рацион больше овощей — овощи должны быть дома. Если хотите, чтобы ребёнок был более активным — отпускайте его гулять и организуйте посещение секций, и так далее.

Конечно, важно учитывать особенности своего ребёнка и искать индивидуальный подход, но эти способы — основа для изменения поведения.

Очень важно своевременно создать условия, чтобы Ваш ребенок мог осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья!

***Составитель:*** *педагог-психолог ОЦДиК Безручкина Ольга Васильевна*