**Консультация для родителей:**

**«Семья и здоровый образ жизни»**

**«Семья — главный показатель здорового образа жизни»** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка.

**Здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Учёные утверждают, что здоровье народа на 50-55% определяется образом жизни, на 20-25% - экологическими, на 20% - наследственными факторами и на 10% - медициной.

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

**Здоровый образ жизни** - «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны привычки здорового образа жизни для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет».

Здоровый образ жизни служит **укреплению всей семьи**. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

**Духовное здоровье** — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка 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 несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Если взрослые научат** детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что **будущие поколения будут более** **здоровы и развиты** не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.