**«Путь к здоровью детей**

**лежит через здоровый образ жизни их  родителей».**

***Померанцева Ольга Александровна***

***Инструктор по физической культуре МДОУ «МДСКВ***

При встрече люди издавна желали друг другу здоровья: ***«Здравствуйте! Доброго здоровья!»*** И это не случайно. Еще в древней Руси говорили:

* **Здоровье дороже богатства;**
* **Здоровье, не купишь ни за какие, деньги!**

 Древние греки, например, мало болели и долго жили. Пищу они ели в основном растительную, мясо употребляли мало, табака не знали, вино позволялось пить только после тридцати лет. Но самое главное – с раннего детства закалялись.

В далекие времена дети в гимназиях половину дня занимались гимнастикой, а половину дня наукой. На Кавказе и по сей день есть долгожители, возраст которых от 120 лет и более.

    Физическая нагрузка всегда считалась **элексиром молодости.**

А **здоровый образ жизни** стоит в противовес вредным привычкам.  Да, немаловажную роль играет отказ от потребления  алкоголя, никотина, жирной пищи и прочих вредных привычек.

Время не стоит на месте. И порой вредные привычки приживаются куда быстрее, чем здоровый образ жизни.

Вдумайтесь, пожалуйста, в рассуждения детей, которые примерно звучат так:

**«…Папа говорит, что курить вредно, а сам курит.**

**Вырасту, тоже буду курить, потому, что мне тоже, как и ему, будет не вредно.»**

**«… Мама с папой ругаются, папа пьёт и пьёт, а мама боится, что и я буду пить. А я как папа, он сильный…»**

**«…Папа говорит,  что ругаться и говорить плохо нельзя, а взрослые говорят. Когда вырасту, мне тоже можно будет так говорить…»**

**«… Мама, не разрешает, есть конфеты, пока не съем кашу. Но сама никогда не ест кашу, перед тем как есть сладкое. Наверно просто надо вырасти».**

      Вывод прост – дети уверены, что если сейчас нельзя, надо только вырасти. И ускоренно стараются повзрослеть,  осваивая **лжепризнаки взрослости.**

Отсюда и неправильное питание, курение, увлечение алкоголем, наркотиками и нецензурная лексика.

**Ваши поступки – это репетиция действий вашего малыша в будущем.**

Хорошо ребенку в той семье, где родители и поиграют вместе с ребенком, и позанимаются чтением, рисованием, лепкой и т.п.

Поинтересуются, как он себя чувствует, кто у него друзья и почему, что он сегодня ел, и понравилась ли ему предложенная здоровая пища.

*А главное*, **своим примером покажут значимость для человека занятий физическими упражнениями, закаливания, здорового питания, грамотной речи, этичного поведения.**

        Ф.М. Достоевский  в романе «Братья Карамазовы» писал: ***«Ничего нет выше и сильнее, здоровее и полезнее для жизни, как хорошее, какое-нибудь воспоминание, и особенно, вынесенное ещё из детства, из родительского дома».***

Любым родителям под силу организовать яркие воспоминания детства. Начинать надо с семейных традиций, обустраивая их ярко и эмоционально. Вводите в свою жизнь новые семейные увлечения – например, спортом. Попал ваш ребенок в сборную детского сада по бегу – восхищайтесь им. Выполнил ребенок первый в своей жизни кувырок – хвалите за смелость и умение. Поощряйте занятие в спортивной секции вашего малыша. А выход на природу по грибы, на рыбалку, позагорать у озера, реки, лыжную прогулку, катание на санках – может стать тем ярким пятном из детства.

**Прививку ребенку здорового образа жизни необходимо родителям ставить**

**с самого раннего возраста.**

**И тогда путь, по которому будет идти ваш ребенок - это путь здоровья.**