**«Роль семьи в гармоничном развитии ребенка»**

**Семья - это всегда больше двух**. Каждый член семьи индивидуален, у каждого свой характер. Но именно «..родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании».

В семье, где родители уважают интересы другого человека, где каждый готов пожертвовать своими интересами ради других членов семьи, легко воспитать здорового ребенка с гармоничной личностью. Всем известно, что здоровье человека всего лишь на 10 % от генетической биологии человека; на 10% от здравоохранения; на 20% от внешней среды и природно-климатических условий и на все 60% от образа жизни. Поэтому основы здорового образа жизни, заложенные в семье, являются ведущими для ребенка.

**Здоровые привычки и навыки это** - соблюдение режима дня; правильное питание; активный образ жизни; дружелюбное отношение к окружающим; оптимистическое отношение к жизни.

В распорядке дня немаловажную роль играет сон. Хороший, [полноценный сон](https://sunmag.me/column/17-02-2016-zdorovyj-son-ili-uchimsya-spat-pravilno.html) - неотъемлемый атрибут психического и физического здоровья. Улучшение памяти, нормализация обмена веществ и остальных жизненно-важных функций происходит, если человек имеет здоровую привычку ложиться ранее или в 10 часов вечера. Просыпаться при этом следует не ранее 4 часов утра. И очень важно, чтобы родители тоже придерживались этого правила.

Не менее важным элементом ЗОЖ является **правильное питание**. Важно оградить ребенка от негативного влияния маркетинговых компаний. Рациональное питание предполагает отказ от вредной пищи. Это не обозначает, что нужно сидеть на строгой диете. Есть огромное разнообразие разрешенных и экологических продуктов. **Задача семьи** – привить ребенку любовь к полезной и здоровой пище. Большое значение имеет и совместный прием пищи – это и наглядный пример, и объединяющее мероприятие.



Недостаток движений, так же, как и недостаток витаминов и питательных веществ, опасен для человека. Поэтому необходимо показать ребенку на собственном примере, насколько важны физические упражнения. Можно для начала устраивать спортивные пробежки, либо игры с мячом на природе. Не помешает учить ребенка различным видам спорта, желательно все-таки при этом что-то уметь самому и быть физически подготовленным. Показывать ему, как прекрасно прыгать на скакалке, попадать мячом по кольцу, наворачивать круги на велосипеде.

**Огромное значение имеет отсутствие вредных привычек**. Если не получается избавиться родителям от своих привычек, то хотя бы надо отказаться от курения и употребления спиртных напитков при ребенке. Лучше, конечно, не иметь таких привычек самому. Поскольку, так или иначе, ребенок узнает о зависимости родителей и обязательно захочет это попробовать.



Приучите себя и свое чадо к чистоте и **соблюдению личной гигиены**. Важно с ранних лет привить ребенку чистоплотность. Чистота – залог здоровья, она снижает риск заболеваемости в разы.

В каждой семье могут быть споры, сложные ситуации. Но любовь, терпение и трепетное отношение друг к другу помогают справиться с любыми трудностями. Ребенок, воспитывающийся в дружной семье, легче адаптируется в любом коллективе, зная, что его поддержат родные и близкие. Наблюдая за здоровым образом жизни родителей, ребенок невольно тоже начинает вести ЗОЖ. А пониженная конфликтность в семье приводит к формированию устойчивой психики, и ребенок становится менее подвержен различным заболеваниям, которые часто развиваются на фоне стрессовых ситуаций.



**Живите дружно и будьте здоровы!**

Заведующая подростковым

Отделением ДПО№12

врач- педиатр высшей категории

Рябцева Ю.А.