**15 мая - международный день семьи.**

Одной из самым важных ценностей для каждого человека, пожалуй, является семья. Семья — это крепость и наш тыл в любых жизненных ситуациях. 15 мая отмечается Международный день семьи. Этот день был учрежден Генеральной Ассамбле-ей ООН в 1993 году.

Семья — место физического и духовного рождения человека. В каждой семье должно быть интересно! Дом должен давать пищу детскому воображению и чув-ствам. Ведь дети по своей природе чрезвычайно жадны до впечатлений, им всегда хочется участвовать в каких-то делах, праздниках, радостных волнениях.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демон-стрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что бу-дущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллекту-ально, духовно, но и физически.

Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке.

Масса интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц; уход за содержащимися дома животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Хорошо, когда пешеходные про-гулки чередуются с велосипедными (зимой — лыжными) или автомобиль-ными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представления детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции.

Самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу. Прогулки дают ребенку значительный объем информации. Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему его миру.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей:

1.Начинайте день с утренней разминки.

2.Соблюдайте режим дня.

3.Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

4.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.

5.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

6.Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

… и для положительного микроклимата в семье:

1.Начинайте день с улыбки.

2.Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.

3.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

4.Почаще обнимайте ребёнка.

5.Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

И еще раз хочется напомнить взрослым. Важен пример, привычки здорового об-раза жизни, а не просто поучения. Вы тоже должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек и выполнять необходимые гигиенические требования. Это на пользу Вам, семье, ребенку.