

Консультация для родителей

На тему:

«Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только **родители** способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, **родители** сейчас уделите достаточно внимания **здоровью своего ребенка**, то в будущем он обязательно **оценит** вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека - **здоровье...**

Уважаемые **родители не забывают**, что ключ к успеху в укреплении и **сохранении** здоровья вашего ребенка - в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как **«здоровый образ жизни»** ребенка. **Здоровье** ребенка обеспечивается с помощью организации **здорового образа жизни**, компонентами которого являются:

- физическое **здоровье ребенка** (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое **здоровье ребенка** (*интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт*)
- социальное **здоровье** (*поведение, общение, опыт, практика*)
- нравственное **здоровье** (**здоровый образ жизни**, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное **здоровье** (*навыки, знания, способности, умения*)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, **чтобы сохранить и укрепить** здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное **здоровым**.

Уделите внимание психическому **здоровью** - ведь счастлив тот ребёнок которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом

состояния **здоровья** детей и возрастных особенностей. **Родители** и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...

Обязательно нужно уделить внимание эффективному закаливанию, в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем **здоровье**, поэтому малыш должен видеть пример **родителей**, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания **родителей и ребенка**. Главное нужно помнить, **чтобы вы не выбрали**, важная задача - поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и **сохранять здоровье малыша**.

Забота о развитии и **здоровье** ребенка начинается с организации **здорового образа жизни**, как в семье, так и в детском саду. Ведь **здоровый** ребенок сегодня - наше успешное завтра!