Консультация для родителей «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 забывайте**, 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 ребенок 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!