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 ребёнка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нём, 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 ребёнка - в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

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

* **физическое здоровье ребёнка** *(закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)*
* **психологическое здоровье ребёнка** *(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 ребёнка, 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 ребёнка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, лёгкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребёнка особенно прочным, а главное здоровым.

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

Режим дня ребёнка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребёнка 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 ребёнка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через неё и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребёнка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своём здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребёнком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребёнка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей - всё зависит от потребностей и желания родителей и ребёнка. 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 ребёнка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребёнок сегодня - наше успешное завтра!



*Подготовила консультацию воспитатель:*

*Кулакова Анастасия Константиновна*