**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. 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. 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!