*Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.*

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Многие специалисты считают, что здоровье человека, закладывается с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

*К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий с ребенком физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.*

*А ведь мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка.*

*По исследованиям учёных здоровье человека на 50% - состоит из образа жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо:*

1*.* Спокойный психологический климат

2. Правильно организованный режим дня

3. Правильное питание

4. Занятие физкультурой и закаливание.

5. Отсутствие вредных привычек.

 1.- **спокойный психологический климат**: Любые ваши перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него неврозов;

*Ребёнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья.*

Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь и дружба.

2. - **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. *Очень мало родителей, у которых дети в выходные дни спят днем.*

3. - **правильное питание**, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи (не менее 3 – х часов). Основные ошибки в питание детей - это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы, майонезы. В группах детского сада ежедневно вывешивается утвержденное Роспотребнадзором Меню, в котором сбалансированы Белки, Жиры и Углеводы. Наблюдая за вашими детьми, прихожу к выводу – единицы из Вас готовят молочные, овощные блюда, запеканки. Детям ближе сосиски, кукурузные хлопья без молока и сухарики с различными «вкусами».

 4.- **занятие физкультурой** и **закаливание**. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы хорошо, если закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят и воздушные ванны, и водные ножные ванны, и полоскание горла, и контрастное воздушное закаливание, и хождение босиком, и контрастный душ.

5. - **отсутствие вредных привычек.** Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

*Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.*

**Нет ничего важнее здоровья, а тем более здоровья наших детей.**

