«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым,

   сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ».

В. А. Сухомлинский.

На сегодняшний день действительно **забота о здоровье детей** стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжёлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; слабой системой здравоохранения.

 Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Как прописано в Законе РФ «Об образовании» п. 1 ст. 18: «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте».

**Фундамент здоровья** закладывается в детстве: происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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 физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает.

 Но важно понимать, что **забота о здоровье наших детей сегодня** – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми**.**

**Ведь здоровье – это бесценный дар.**

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: перебранки в присутствии   ребёнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему;
2. Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности…

Кроме того, **режим дисциплинирует детей**, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определённому ритму.

 **Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон.** Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

1. Правильное питание, здесь очень важно соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютомата.
2. Занятие физкультурой, закаливанием.

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 здорово, если закаливание стало общим семейным делом.

 **К закаливанию относят:** воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ.

Если мы хотим **видеть своего ребёнка здоровым** – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

1. 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!

**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.

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

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