

Консультация для родителей

«Быть здоровым — здорово»

Ни для кого не секрет, что **здоровье – это самое главное**, что есть у человека. Для **родителей важно помнить**, что основы **здоровья**, «*базовые кирпичики*» закладываются с детства. И у детей должно формироваться представление о **здоровье**, как об одном из важных ценностей в их жизни. Очень важно, чтобы ребенок сам понимал, что **быть здоровым**, это значит **быть** всегда в центре чего-то красочного, необычного, не пропускать столько интересных событий, тем самым мотивируя его на **здоровое состояние**.

Родителям важно знать, что **здоровый** образ жизни – это понятие не временное (от случая к случаю, а постоянное).

И включает оно в себя несколько компонентов:

- прогулки, занятия физкультурой (*зарядка, подвижные игры с детьми, занятия в спортивных секциях*) ;
- рациональное **здоровое питание**;
- соблюдение правил личной гигиены;
- своевременное посещение врача (и не только, когда ваш ребенок уже заболел, но и в качестве профилактических осмотров) .

Прошло лето, сейчас осень, а впереди – зима. И, конечно же, невозможно будет оградить детей от перемен температур, сырости, холодного ветра, сквозняков. А для этого нам нужно вспомнить еще об одном важном компоненте **здорового образа жизни**, как закаливание. Но здесь важно помнить, что закаливание – это ответственный шаг, начинать его нужно только хорошо информированным в этой области **родителям**, потому что при закаливании нужно учитывать и возрастные особенности детей, и психологическое состояние ребенка. Конечно же, будет необходима **консультация врача**.

А **родителям** нужно будет настроиться, что закаливание – это процесс длительный, проводить закаливающие процедуры необходимо во все времена года. И проводиться они должны только при желании ребенка. А вот создать это настроение, это желание – это виртуозный, титанический труд **родителей**. И не нужно думать, что это будет легко и просто. И тут возникает ещё один момент, о котором необходимо поговорить. Это – личный пример **родителей**. Невозможно будет объяснить **родителям**, что поддерживать **здоровье – это очень важно**, если сами **родители** своим личным примером и личным участием не докажут это. Необходимо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но очень

значимые для **здоровья ваших детей** шаги. И все увидят, что результат обязательно будет, что все ваши старания не пройдут даром!

Планируйте и не отступайте от своих планов, тем самым вы будете прививать своему ребенку организованность, обязательность, он будет учиться на вашем примере дорожить своим **здоровьем** и всячески поддерживать его.