« Здоровый ребенок – счастье для родителей».

По определению Всемирной организации, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

На сегодняшний день приоритетные позиции во всем мире стала занимать забота о здоровье детей. Процент детей, имеющих отклонения в здоровье возрастает с каждым годом. Рост количества заболеваний у детей связан не только с социально – экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка. Если хотите здоровую семью – начните с себя и попытайтесь сменить свой образ мышления и жизни.

К большому сожалению, сейчас многие родители не могут служить для своего ребенка положительным примером здорового образа жизни. Современным родителям не хватает времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе, т. к. часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить много времени перед телевизором или же просто отговариваются тем, что много работают.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, крепким и выносливым и очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Народная пословица гласит: « Береги здоровье смолоду!». Уже с самого рождения ребенка должно начинаться формирование здорового образа жизни для того , чтобы выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а так же его здоровье, закладывается в семье.

Одно из важнейших условий – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в стремлении прийти на помощь, сделать что-то хорошее, приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть на вместе, общаться, советоваться, вот второе условие успешности формирования здорового образа жизни. Общение помогает родителям понять ход мыслей ребенка, помогает определить склонность к негативным поступкам и вовремя предотвратить их.

Повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи – это третье условие. Есть простые правила, которые помогают сохранить здоровье и детям, и взрослым в семье. Это утренняя совместная зарядка, пробежки вокруг дома, прогулки перед сном проветривание помещения, а так же соблюдение правил личной гигиены.

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Отсутствие режима дня очень вредит нервной системе ребенка. Лучшая профилактика утомлений и болезней – это ритм жизни, предусматривающий занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, а так же полноценное питание и крепкий сон.

Чтобы ребенок как можно реже болел необходимо научить его элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний:

* Не пользоваться чужой посудой и предметами гигиены (зубной щеткой, расческой, чужим носовым платком);
* Не надевать обувь и головные уборы других детей.

В окружающем вашего ребенка мире нередко возникают ситуации, опасные для его здоровья и жизни и поэтому необходимо познакомить его с правилами безопасного поведения на улице, в доме и на отдыхе, учите ребенка выполнять эти правила.

И не забывайте личным примером показывать как полезно выполнение всех этих правил. Положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания имеют большое значение для ребенка, для его здоровья. Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а так же оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, что хорошо, а что плохо.

Забота о ребенке – это труд, забота о здоровье ребенка – это огромный труд, но если мы будем заботиться о нем систематически, то наградой нам будет здоровый и счастливый ребенок!