

Памятка для родителей

«Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

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. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма. Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок которому комфортно и уютно.

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, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей - все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. 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!**