

Консультация для родителей «О здоровье — всерьёз»

Составила: Плюснина Оксана Алексеевна

«Здоровье есть высочайшее богатство человека»

Гиппократ

Самый главный дар человека – это его здоровье. Этот дар необходимо беречь и всеми возможными способами укреплять с самого раннего детства.

Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи. Сохранить здоровье своего ребенка – основная задача и обязанность родителей.

Как выглядит **здоровый ребенок**? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться. Он не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие – то, к чему стремятся все родители. Давайте рассмотрим, какие знания и практические навыки **здорового образа жизни** необходимо сформировать у ребёнка:

- ✓ [Режим дня дошкольника](#)
- ✓ [Правильное питание](#)
- ✓ [Закаливание и прогулки](#)
- ✓ [Двигательная активность](#)
- ✓ [Правила личной гигиены](#)

Семья – это первый коллектив ребёнка, родители являются первыми педагогами. При этом, очень важно соблюдать простое правило: **"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**.

