Консультация для родителей «О здоровье — всерьёз»

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. **Здоровье** изучается разными науками: биологией, медициной, физиологией, психологией.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляют нам экология: загрязненность воды, ненатуральные продукты.

Ребенка надо приучать к **здоровому** образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для Вас – это Ваше будущее, это Ваше бессмертие.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Уважаемые **родители**, Вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были **здоровы**. Когда заболеваем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

В раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем **здоровье и здоровье окружающих**. Поэтому задача **родителей** как можно раньше привить ребёнку умения и навыки, способствующие сохранению **здоровья**.

Конечно, **здоровье** детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры **родителей** и уровня их образования.

Основной задачей для **родителей является**: формирование у ребенка нравственного отношения к своему **здоровью**, которое выражается в желании и потребности быть **здоровым**, вести **здоровый образ жизни**. Он должен осознать, что **здоровье** для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего **здоровья**. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому **родители** должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь **здоровья**.