**Здоровая семья- здоровый ребёнок**

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым, счастливым, успешным. Долг родителей – укрепить здоровья ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Физическое, психическое и психологическое здоровье настолько взаимосвязаны, что нельзя отдельно дать рекомендации по развитию одного без учета другого. Формирование первоначальных навыков здорового образа жизни способствует сохранению здоровья детей.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать именно в это период.

Вано обращать внимание на формирование благоприятного психологического климата в семье.

Правильно организованный режим дня должен сочетать периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворять их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности.

Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определенному ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон.Кроме того, пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется сон и аппетит.

Нельзя забывать и о правильном питании. Здесь очень важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи.

Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Самым лучшим способом воздействия на ребенка, самой простой и действенной возможностью воспитания здорового ребенка в семье является **РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР.**

Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек!

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Гуляйте с ним – и ребенок с удовольствием бросит мультики ради прогулки. Станьте примером для своего ребёнкаа – и у него не будет проблем со здоровьем.

***И ПОМНИТЕ, ЧТО ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЭТО НЕБОСВОД, НА КОТОРОМ ВСЕГДА СВЕТИТ СОЛНЦЕ, ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, УВАЖЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА.***