**Здоровые дети – в здоровой семье**

«Я введу тебя в мир того,

каким надо быть, чтобы быть

Человеком – Умным, Красивым, Здоровым»

Эммануил Кант

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, **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.

Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали их, прививали бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Вашему вниманию предлагается анкета:

**«Здоровый образ жизни в семье»**, ответьте на вопросы «да» или «нет».

* Болел ребенок за последние 6- 12 месяцев?
* Причины болезни?
* Соблюдает ребенок режим дня?
* Делает гимнастику?
* Зубы чистит каждый день?
* На свежем воздухе бывает каждый день?
* Сколько часов?
* Ест свежие фрукты и овощи ежедневно? Сколько?
* Вы одеваете ребенка по погоде?
* Посещает ли ваш ребенок секции, кружки, связанные с двигательной активностью?
* Есть ли в домашней библиотеке книги о здоровье кроме «Мойдодыра»?

Ответили хотя бы 2 раза «нет», делайте выводы. Именно Вы ответственны за будущее ребенка, сам он не в состоянии знать, как и что надо делать, чтобы быть здоровым.

 И в заключении хочу предложить Вашему вниманию восточную притчу.

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж и умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: «Что у меня в руках: живое или неживое? Если он скажет «Неживое», я ее выпущу, если скажет «Живое», я ее задавлю, и он будет неправ.

 Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое? «Все в твоих руках!» - ответил мудрец».