Страничка для родителей

**«ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА»**

В детстве закладываются главные азы воспитания, правила жизни, нормы поведения. Именно тогда мы начинаем понимать, что плохо говорить гадости и хорошо помогать маме. Именно тогда в ребенке нужно закладывать первые правила гигиены, рационального питания и физических упражнений. Ведь в чем состоит здоровый образ жизни с детства? В образе жизни, который позволяет нам хорошо себя чувствовать.

Не секрет, что на наше здоровье влияет множество факторов. Это пол, возраст, климат, наследственность, условия жизни и работы. Безусловно, большинство из них оставляет желать лучшего и не зависит от желаний и возможностей человека. Но есть факторы, которые мы можем изменить на пользу себе. Вот только для этого с детства нужно знать, что нужно для здорового образа жизни?

1. **Психологическая мотивация здорового образа жизни с детства**  
Это первый и самый важный факторы в воспитании ребенка и приучении его к правильному образу жизни. Не нужно давить на детей и навязывать им свои мнения. Нужно правильно заинтересовать. Играйте в подвижные игры, делайте зарядку, планируйте детский рацион, объясняйте важность и необходимость здоровья. Кроме того, обязательно подкрепляйте  все своим собственным поведением и своим примером. И все это принесет плоды по истечении многих лет.

2. **Физические упражнения**  
Без нормальной физической нагрузки организм не может полноценно функционировать. У детей, как правило, нет проблем с недостачей таких нагрузок. Но игры со временем сменяются школой и работой. А, значит, нагрузки все меньше и меньше. Поэтому, если Вы приучите ребенка к занятиям спортом (к зарядке, бегу, плаванью…) это станет важным вложением в его будущее.

3. **Рациональное питание**  
Здоровый образ жизни с детства невозможен, если не регулировать питание детей. Это не значит, что ребенку нужно строго запрещать есть то, что он любит. В данном вопросе лучше посоветоваться с диетологом, который подскажет правильное питание с учетом индивидуальной конституции вашего малыша.

4. **Закаливание**  
Оно позволит сделать детский организм выносливее к негативному влиянию окружающей среды. Сначала протирайте кроху прохладным полотенцем. Со временем можно переходить к обливанию. Закаливание – это большая тема. Поэтому, если Вы решили научить Вашего ребенка закаляться – сначала изучите все особенности этого дедовского способа достижения долголетия.  
**Надеемся, что наши советы помогут Вам!**