

Воспитание - дело трудное, и улучшение его условий - одна из священных обязанностей каждого человека, ибо нет ничего более важного, как образование самого себя и своих близких.

Сократ

Здоровье - основное условие, определяющее современное физическое и нервно - психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия.

Здоровье детей - это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Статистики подсчитали, что **если устранить нездоровое поведение членов семьи** (и детей, и взрослых), **лежащее в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ребенка может уменьшиться более чем наполовину**. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

Ребенок - словно маленькая обезьянка. Он растет, копируя поведение, действия, образ жизни взрослых. Что бы, вы не делали, как бы вы не вели себя, что бы, вы не говорили, **помните о том, что ребенок будет повторять все за вами**. Именно ВЫ, формируете здоровый образ жизни. Что это такое? Это формирование у ребенка правильного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни. Сформировать осознанное поведение, воспитать ценностное отношение детей к человеческой жизни. Это:

✓ формирование у ребенка **положительное отношение к физическому Я** (внешность ребенка: толстенький, тощий, лопоухий, неуклюжий и т.д.);

✓ формирование у детей навыков **безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек** (ухаживать за своим

телом, своей кожей, умываться и мыть руки, беречь глаза, уши, руки, ноги, чистить зубы, делать зарядку). Привычка, навык - это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия;

✓ **следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и питании;**

✓ **правильная одежда и обувь** (ребенок не должен носить каблуки до 14 лет, дети до 7 лет не должны заниматься спортом: гимнастика спортивная, батут, акробатика);

✓ внимательно относитесь к формированию **образно-словесных ассоциаций у детей**, особенно касающихся отношения к здоровью (больной - здоровый, осмотр врача, прививка);

✓ **помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью** влияют на отношение к здоровью у ребенка. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка;

✓ **формирование неприятия вредных привычек.**

Будьте внимательны к своему ребёнку сегодня, от этого зависит его завтра.