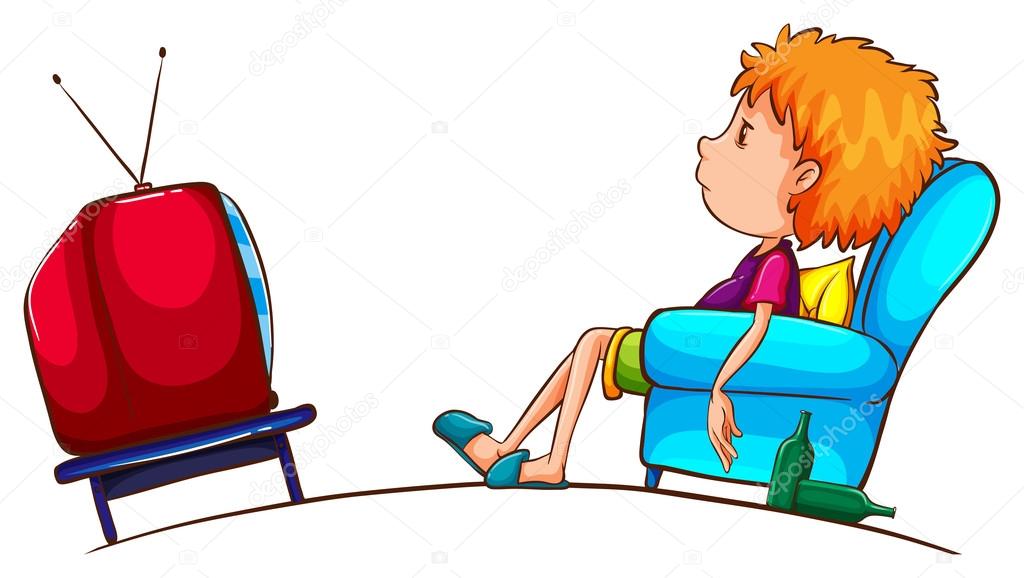
\

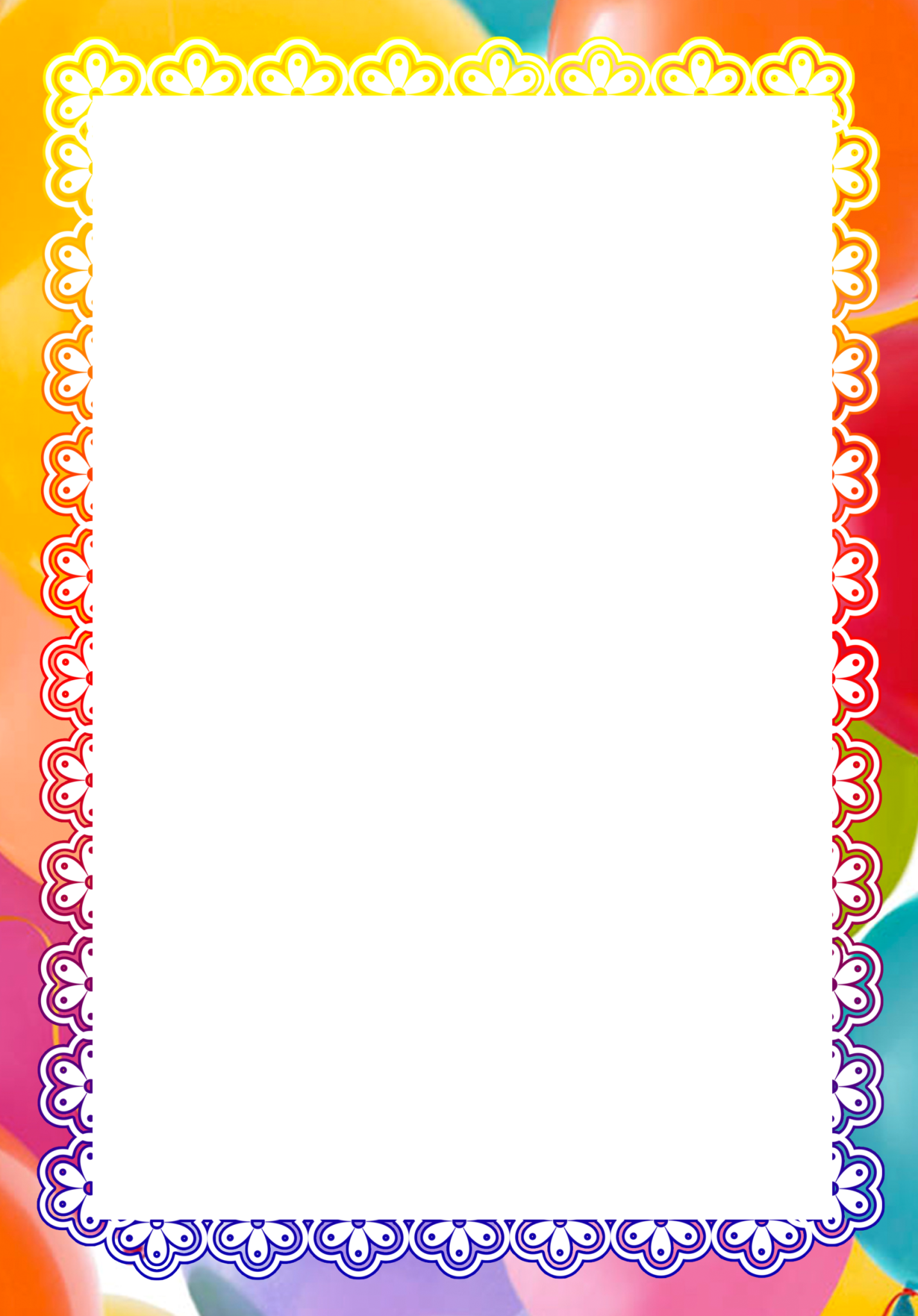
***Как сохранить здоровье ребенка?***

***Забота о здоровье ребенка – самая важная задача для родителей. Если ребенок здоровый и развитый, то его организм имеет хорошую сопротивляемость к вредным факторам среды, устойчив к утомлению, социально и физически адаптирован.***

***Именно в дошкольном возрасте закладывается здоровье ребенка. В это время он интенсивно растет и развивается. В этом возрасте формируется основные движения, осанка , привычки.***

***Здоровье ребенка зависит не только от био-социальных факторов, но и двигательной активности ребенка в течение дня. К сожалению, многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе.***



***Что же могут сделать родители, чтобы их ребенок был здоровым?***

* ***Соблюдайте режим дня. Для ребенка важно вовремя просыпаться и засыпать; кушать; двигаться.***
* ***Активно используйте свободное время для повышения двигательной активности (прогулки на свежем воздухе, желательно подальше от городского шума и загазованности, утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия со спортивным оборудованием...).***
* ***Необходим спокойный психологический климат в семье.***
* ***Ребенок должен полноценно питаться – включите***

***в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Чаще включайте в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.***

* ***Разговаривайте с ребенком о здоровом образе жизни. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро потеряет интерес.***

