**Воспитываем детей здоровыми**

**"Здоровье не существует само по себе,**

**оно нуждается в тщательной заботе**

**на протяжении всей жизни человека»**

**Н.А. Агаджанян**

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.

А что такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье  - это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Давайте вместе с вами вспомним простые правила, которые позволяют нам растить детей здоровыми:

\* Создать условия для двигательной активности детей.

\* Режим дня.

\* Рациональное питание.

\* Психологическая уравновешенность.

\* Закаливание.

\* Прогулки на свежем воздухе.

\* Подвижные игры.

\* Соблюдение гигиены.

 Авторитет родителей велик. Поэтому в решающей степени от семьи зависит, насколько  ребёнок правильно развит физически.

Будьте образцом для подражания для своего ребёнка. Ваш положительный пример окажет влияние на формирование у детей стремления вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой. Активное движение повышает устойчивость ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

**Успехов вам в воспитании здоровых, крепких, умных детей.**

**Будьте здоровы!**