

## **Консультация для родителей №5**

### **Тема: «Сохранение здоровья детей»**

Фундамент физического и психического здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от Вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста привычку к регулярным занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни. Сделать это не просто. Если Вы с первых лет приучили ребенка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если Вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью, многое еще можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребенок растет, становится все более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми, игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он тянется ко всему новому и очень подвижен. Не торопитесь останавливать его, лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков. Одним из важных средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите Вы или нет, но Вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

**Успехов Вам, уважаемые родители, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей.**