Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми.

А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни.

Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем наполовину — от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Воспитание здорового образа жизни дошкольников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также детский сад и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного ребенка подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье наших детей.

Что же нужно растущему организму для сохранения и укрепления его здоровья? Назовем эти потребности.

1. Двигательная активность — биологическая потребность в движении.
2. Питание. Главная его функция, обеспечение организма энергией.
3. Благоприятная внешняя среда.
4. Соблюдение правил здорового быта, гигиена вашего дома, личная гигиена.
5. Сильный иммунитет. Большую роль в его поддержании и укреплении играет закаливание.
6. Отсутствие вредных привычек.

Здоровье – не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результат его сознательного поведения.

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»

Воспитание и здоровье

Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.