**Как укрепить и сохранить здоровье детей!**

**Самое ценное у человека - это жизнь,**

 **а самое ценное в жизни – это здоровье!**

Ежедневная утренняя зарядка, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители.  Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.
  В укреплении здоровья детей первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии и на этой основе формирование скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья. Чтобы скелетная мускулатура ребёнка выполняла свои коренные функции, надо комплексно и равномерно развивать четыре мышечные группы: брюшного пресса, рук, ног, спины. При этом надо родителям помнить, что наиболее слабыми являются мышцы живота и верхнего плечевого пояса. Вторым жизненно важным физическим качеством для здоровья детей является выносливость, которая, к сожалению, у большинства детей на низком уровне. Достаточная общая выносливость обеспечивает хорошую физическую работоспособность, уменьшает вероятность заболеваний, поддерживает в должном состоянии сердечно – сосудистую систему. Наиболее полезны для развития выносливости легкоатлетический бег, плавание, спортивные игры. Бег является и характерным средством определения выносливости.

***Проблемы питания волнуют родителей детей любого возраста***. Чем и как кормить ребёнка-дошкольника? Нужны ли сладости? К чему приводит неправильное питание? Рацион ребёнка должен быть разнообразным, больше включайте в меню овощей, фруктов, круп. Отдавайте предпочтение постному мясу, рыбе, птице, бобам, гороху - ценным источникам протеина. Ограничивайте в рационе жиры. Готовьте на растительном масле.

***Умерьте потребление сладкого, используйте меньше сахара в выпечках и десертах. Отдавайте предпочтение натуральным соком, а не газированной воде или сладким напиткам. Умерьте потребление соли. Научитесь ощущать вкус несолёной пищи и научите этому ваших детей, меньше солите блюда, когда готовите. Наша пища должна быть целебным средством. Меньше жарьте, больше варите и пеките.***

 **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 ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.**

   **Здоровье - главное богатство**!

**Сухари и чипсы съели,**

**Животы вдруг заболели.**

**Газировкой все разбавили,**

**Шаг к гастриту мы добавили.**

**Чтобы быть всегда здоровым,**

**Бодрым, стройным и веселым**

**Надо кушать помидоры**

**Фрукты, овощи, лимоны.**

**Кашу – утром, суп – в обед,**

**А на ужин винегрет.**