**«Растим здорового ребёнка»**

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Здоровье ребёнка, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений-вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком то вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить маленьким детям вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Маленький-значит слабый, - считают родители,- его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро(вдруг вспотеет!), не прыгал(как бы не ушибся!), не лазал(а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей-в разумном физическом воспитании. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Движение-это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развития мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. 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 нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!**