**Здоровый образ жизни детей**

**В**се мы знаем о необходимости ведения здорового образа жизни, и важно, чтобы к нему приучали с детства. Так что же входит в понятие здорового образа жизни? В первую очередь это - занятия спортом и физкультурой, качественное и сбалансированное питание, эмоциональные нагрузки, адекватные возрасту, равномерное сочетание физических и умственных нагрузок. Казалось бы, все это нормально, но почему-то почти третья часть первоклассников нездоровы абсолютно, а в средней школе больных детей уже больше половины. У ребятни встречаются проблемы с желудком, с опорно-двигательным аппаратом, зрением.  
**О** здоровье детей должны заботиться родители.  Можете отдать его в какую-нибудь спортивную секцию или же на танцы. Это не только предотвратит появление избыточного веса у ребенка, но и в будущем избавит его от таких болезней, как атеросклероз и гипертония. Список болезней, вызванных избыточным весом и малой подвижностью, можно продолжать очень долго, а истоки их нужно искать именно в детстве. Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства.  Полезными будут и процедуры закаливания.

**В**ремя после школы тоже нужно распределять рационально. Ребенка не нужно перегружать, но и нельзя дать ему распуститься, забросить домашние дела или же домашние задания. Сначала нужно выполнять работу полегче, когда ребенок втянется, можно предложить ему более сложные задания.

Пусть ребёнок читает книги. Умственное развитие для здоровья так же хорошо, пускай тренирует память, воображение, а не убивает зрение и время за компьютерными играми.

Перед сном желательно прогуляться, сон будет более крепким.  
**С**ледите за эмоциональным состоянием вашего ребенка. Проблемы, возникающие в детстве, оказывают порой влияние на взрослую жизнь. Никогда не выясняйте отношения и не скандальте при ребенке, если без этого обойтись нельзя, хотя бы отправьте его погулять. Теплые отношения в семье и приятный психологический климат – хороший вклад в здоровье ребенка.

**Л**учший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей. Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.