Быть здоровым значит чувствовать себя хорошо и физически и умственно. Самым главным в воспитании детей является то, чтобы они росли здоровыми. Ни полнота, ни богатырское сложение, ни румянец сами по себе не являются критериями здоровья. Суть его в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным влияниям. У здорового ребенка глаза горят интересом ко всему окружающему, он улыбается, готов играть, бегать, веселиться. Он энергичен, его не страшат никакие превратности жизни. У него огромная потребность исследовать окружающий его мир и проникнуть в тайны жизни. У такого ребёнка не может быть апатии к жизни. Он в состоянии "съесть быка или перевернуть горы" с лёгкой непринуждённостью. Нездоровый ребенок, наоборот, постоянно ощущает чувство беспомощности. Жизнь кажется ему серой и унылой, и ничто не интересует его. Маленькие задачи кажутся ему непреодолимыми, и любые трудности страшат его. Он не в состоянии хорошо покушать и не испытывает удовольствия от общения со своими сверстниками. Физические болезни одолевают его, и он находит его существование обременительным. Он постоянно раздражителен, беспокоен и распространяет беспокойство вокруг него.

Хорошее здоровье - подарок Богов, но этот подарок необходимо поддерживать и защищать от нападения изобилующих вокруг болезней, которые всегда преследуют человечество. Самые эффективные методы предотвращения болезни, которые человек в состоянии применить, - это активно заниматься физическими упражнениями и питаться здоровой и полноценной пищей. Всё это вместе - дополнительные и необходимые дополнения в процессе развития хорошего здоровья.

Когда мы говорим о хорошем здоровье, мы имеем в виду как умственное, так и физическое здоровье. Физического здоровья можно добиться путём физических упражнений и правильного режима питания.

Физические упражнения улучшают деятельность органов и тканей, изменяют обмен веществ, вызывают усиление окислительных процессов, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Физическая активность способствует наиболее быстрому перевариванию пищи и улучшает аппетит. Йога, аэробика, гимнастика или спортивные занятия любого вида помогают развитию умственных и физических способностей.

Одним из важнейших показателей здоровья ребёнка является его естественная подвижность. Двигательная активность - биологическая потребность ребёнка. Физические упражнения вносят немалый вклад в умственное развитие, стимулируют физиологические процессы в организме. Различные игры и спортивные состязания предоставляют ребенку возможность взаимодействовать со своими сверстниками и приобретать опыт общения с ними, которые помогут ему быть здоровым, счастливым и хорошо приспособленным человеком. Жёсткие удары, падения и травмы, которые он получает во время игр или спортивных состязаний, только закаляют его характер, делают его более стойким и выносливым. Он начинает понимать, что в жизни, кроме побед, есть ещё и неудачи, но с ними можно будет справиться, если твёрдо и неуклонно идти к своей цели.

Нездоровый ребенок проявляет пассивную активность, он выглядит усталым бледным, чаще обижается, чувствует себя неуверенным, плохо засыпает. Вместо того чтобы заниматься физическими упражнениями, он предпочитает смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Телевидение, видеоигры и компьютер отнимают у ребенка желание играть со своими сверстниками. Смотреть телевизор - пассивная деятельность, которая не оставляет никакого места для воображения. Игра света и звука от телевизора ослабляет их зрение и дезориентирует работу мозга. Энергия быстро истощается, и ребенок постепенно прекращает активно общаться с миром. Со временем он перестаёт общаться со своими ровесниками и даже с членами своей семьи, так как теряет связь с ними.

С физической пассивностью и плохим здоровьем ребёнка необходимо бороться. Ленивого или даже нездорового ребенка необходимо убеждать, чтобы он, вместо того чтобы часами смотрел телевизор и сидел дома, лучше бы сходил на детскую площадку или погулял в парке. Необходимо ограничить время для просмотра телевизора, сидение за компьютером. Предложите ему заняться спортом, поучаствовать в спортивных командных состязаниях, таких как: катание на коньках, плавание, баскетбол, бейсбол и т.д. Надо чтобы он сам учился находить в окружающей обстановке радость, умел извлекать интересное из повседневной жизни, всё, что он делает, делал бы с удовольствием. Обращайте его внимание на всё интересное, приятное, весёлое, а не только на опасное или нежелательное.

Очень важно, чтобы в семье соблюдался распорядок дня.

Разумный, устоявшийся ритм труда, отдыха, питания и сна создаёт благоприятные условия для организма.

Хорошее питание - это здоровые питательные продукты, которые дают организму жизненную энергию. Суррогатная пища, такая как: пицца, булочки с начинкой или богатая жирами пища - имеют свойство вредить здоровью. Такая еда способствует накоплению жира в организме, но не прибавляет здоровья ребёнку. Необходимо включать в питание продукты, которые богаты белками, полезными витаминами и минералами, которые содержат клетчатку. Также необходимо соблюдать режим питания. Следует избегать приёма пищи наспех, не вовремя, торопливо, в неподходящем месте. Воспитывать хорошие предпочтения в еде - задача, с которой предстоит справиться родителям, когда они воспитывают своих детей, пока у них не сформируется привычка, есть здоровую пищу красиво. Родители должны обеспечить ежедневное потребление волокнистой пищи, которая улучшает работу кишечника. Потребление жира следует ограничить. Фрукты, молоко и овощи должны быть в ежедневном рационе питания у детей. Количество белков и углеводов должны быть взяты в достаточных количествах, чтобы обеспечить необходимую энергию ребенку.

Недостаток физической активности и беспорядочное употребление суррогатной пищи - одна из главных причин, которая приводит к ожирению детей. Ожирение является причиной многих заболеваний, типа: диабета, гипертонической болезни и сердечно - сосудистых заболеваний. Полные дети - бездействующие дети, им гораздо труднее приходится справляться со своим психическим состоянием и напряжённым ритмом жизни. Они склонны быть интровертами, которые предпочитают пассивную деятельность, просмотр телевизора, сидения у компьютера. В компаниях сверстников они чувствуют себя стеснительно и бывают предметом насмешек и издевательств. У них начинает развиваться комплекс неполноценности, от этого они очень сильно страдают и бывают ранимы.

Родители должны помнить, что ***здоровый ребенок - это счастливый ребенок! Дети учатся у старших по возрасту, и родители должны помнить, что они являются образцом для подражания, а это значит, что вы должны вести активный образ жизни и питаться здоровой и полноценной пищей.***