

## Счастье семьи - здоровые дети!

Укрепление здоровья дошкольников – одно из направлений современной педагогики. Правильное питание, соблюдение режима дня – вот основа здорового образа жизни. Молодым родителям, очень нужна и важна педагогическая помощь и поддержка, поэтому педагогам необходимо объединиться с семьями воспитанников и достичь единой цели в воспитании здорового поколения.

С рождения, ребёнок нуждается в заботе и уходе. Именно родители с самого начала его жизни обязаны позаботиться о психическом и физическом здоровье. Не следует забывать о том, что личный пример родителей особенно важен для малыша. Иногда, мы взрослые, не обращаем внимания на некоторые жизненные вещи, которые для нас кажутся обыденными, а вот ребёнку могут навредить. Не может быть счастья в семье, если ребёнок болен или страдает.

Дети - это существа с открытой душой, они искренны и доброжелательны. Собственное душевное равновесие играет большую роль в воспитании своего чада, крайне важно не терять самообладания при общении с детьми, что благотворно повлияет на их психическое здоровье. Не следует повышать голос даже тогда, когда ребёнок расшалился. Следует почаще общаться, беседовать, объяснять про то что можно и что нельзя. Стоит приводить различные примеры хороших и плохих поступков, учить его самого делать выводы. Строгость в воспитании должна присутствовать, но всё должно быть в меру. Дружеские, доверительные отношения в семье между родителями и детьми способствуют укреплению детской психики.

В своей статье не могу оставить без внимания и физическое развитие дошкольников. Молодым родителям нужно научиться правильно организовывать режим, приучать детей к определённому распорядку. Всё что будет заложено с детства, останется и во взрослой жизни. Недаром, во всех детских учреждениях установлен чёткий распорядок, который позволяет педагогам рационально и грамотно распределять время для активной деятельности и отдыха.

Особую роль в физическом воспитании играет и правильное питание. Витамины, фрукты, овощи правильно подобранные продукты - оказывают благотворное влияние на растущий организм.

С самого раннего детства, когда у ребёнка начинает формироваться характер, следует прививать ему любовь и позитивное отношение к спорту. Физические нагрузки улучшают сон и аппетит, а также помогают почувствовать себя бодрым, выплеснуть нужное количество энергии. Прогулки на свежем воздухе должны стать неотъемлемой частью режима дня. Зимой и летом уместны подвижные игры, экскурсии.

В заключении хотелось бы пожелать: любите и цените жизнь, наслаждайтесь каждым прожитым днём. Гармоничные отношения в семье, а также с окружающими вас людьми, позволят сохранить здоровье вам и вашим детям.