****

***(консультація для батьків)***

 *Здоров`я – основа всього на світі.*

 *Здоровими бути бажають всі діти.*

 Щоб формувати здоров`я, треба чітко знати, як воно закладається, зберігається і руйнується. Виділяють три види здоров`я: фізичне, психічне та соціальне.

 **Фізичне здоров`я –** це такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах фізіологічної норми й адекватно змінюються під час взаємодії людини з навколишнім середовищем.

 **Психічне здоров`я –** це внутрішньо системна основа соціальної поведінки. Воно відбиває стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо – вольову взаємодію з навколишнім середовищем.

 **Соціальне здоров`я** визначає здатність людини контактувати із соціумом.

Компонентами соціального здоров`я можна вважати морально – етичні

 якості та соціальну адаптацію індивіда.

 **Дитина –** творіння природи. Щоб малюк ріс, фізично розвивався, йому необхідні природні сили: сонце, повітря, вода в усіх проявах. Тому повсякденне загартовування організму дітей природними факторами є безцінною: дуже впливовою на здоров`я умовою.

 Вагоме місце посідає харчування. Воно забезпечує енергією весь організм, окрім того, їжа для дитини, - це перш за все, основа для побудови мозку – головного «керівника» фізичних органів.

 Найкраще використовувати овочі і фрукти, рослинну їжу, мед.

 Одвічні українські овочі та фруктові страви; гарбузова каша, тушкована або квашена капуста, печена картопля, борщ, узвар, кисіль. Таке харчування сприяє виведенню шкідливих елементів з організму, поповнює його

****

вітамінами, збагачує сили дітей, прискорює процеси росту. Важливе значення для росту дитини має також формування культурно – гігієнічних навичок та профілактика шкідливих звичок. Чиста шкіра сприяє зміцненню здоров`я; вона дихає, витягує з організму речовини окислення, захищає внутрішні органи, регулює тепловий обмін. Дозоване приймання ультрафіолетових сонячних променів дає організму природний вітамін Д.

 Свіже повітря, чистота й охайність приміщення допомагають легеням, очам максимально сприймати сонячну енергію, дає життєдайну силу, створює бадьорість.

 Усі ці фактори мають спонукати до створення комплексного блоку умов для розвитку рухів малюків.