**2.** Что же такое здоровье? Здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Здоровье – самая важная ценность в жизни людей, ведь человек – существо социальное. Только будучи здоровым, он сможет реализоваться в жизни, занять достойное место в обществе и стать по-настоящему счастливым человеком.

Здоровый стиль поведения сохраняет физическое и психологическое здоровье, а также способствует гармоничному развитию личности. Не зря в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».

3. Именно в этом возрасте идет усиленное развитие органов и становление функциональных систем организма приверженности к нему является дошкольный и, закладываются основные личностные черты, формируется отношение к себе и к окружающим людям. В сознании ребенка закладываются основные практические навыки и правила здоровья, которые постепенно разовьют потребность им следовать и выработают привычку к их соблюдению.

4. С самого раннего возраста именно родители становятся для ребенка главными учителями в вопросах формирования приверженности к ЗОЖ и воспитания осознанного отношения к своему здоровью. Они формируют элементарные культурно-гигиенические навыки и потребность в их использовании: учат следить за чистотой лица и тела, мыть руки перед едой, чистить зубы перед сном, ухаживать за волосами, аккуратно кушать за столом и следить за чистотой одежды, убирать за собой игрушки…

5. Хорошую тренировку выносливости детского организма при воздействии на него различных факторов обеспечивает закаливание. Существует множество различных методик по использованию данного метода оздоровления организма.

6. Именно в этом возрасте формируется пищевой стереотип поведения, который отразится на уровне всей дальнейшей жизни ребенка. Не даром когда-то великий медик Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим». Мы должны служить для детей примером, предпочитая использовать в приготовлении блюд только полезные продукты.

7. С целью снижения психоэмоционального напряжения и тревожного состояния в стрессовой ситуации, необходимо научить ребенка техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, медитации, расслабления, визуализации, арт-терапия). Постепенное формирование положительной «Я-концепции»: «Кто я есть, что я могу сделать, чтобы стать тем, кем я могу быть?»

8. Помощь взрослых при решении конфликтных ситуаций научит ребенка не только отстаивать свою точку зрения, но и учитывать мнение оппонента в спорном вопросе, находить компромисс при решении проблемы, нести ответственность за свои слова и поступки, придерживаться определенных принципов. В подростковом возрасте такой ребенок без колебаний предпочтет алкогольным напиткам и сигаретам занятия спортом.

9. Помогите ребенку сформировать свой собственный здоровый стиль жизни.  И тогда ребенок будет вести правильный образ жизни, прислушиваться к своему организму и делать все возможное для сохранения своего здоровья и достижения психологического комфорта. **А это и есть главные слагаемые в будущем успешной и счастливой личности**. Основы здоровья закладываются в детстве!