**Консультация для родителей**

**Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**

В плотном графике работы родителей, кажется, практически невозможным найти свободное время для общих занятий спортом. Однако, сделать это просто необходимо, хотя бы в выходные дни. Забота о здоровье всей семьи не только полезна сама по себе, но и позволит вам сэкономить в дальнейшем свое время, силы и средства.

У вас нет на это времени и денег? Не беда, купите или сделайте тренажеры для занятий спортом у себя дома: турник в квартире просто необходим, шведская стенка, и гантели — все это не займет много места, но позволит всей семье увлекательно и полезно проводить время за играми. Помните, только в соревновании можно вырастить из ребенка не болезненное растение, чахнущее при малейшей трудности, а уверенного в себе самостоятельного человека, который твердо будет стоять на своих ногах.

Помимо подвижных игр и прогулок на природе, не стоит забывать и про интеллектуальные, они развивают сообразительность и память. Настольные игры скрасят досуг всей семьи: шахматы, шашки, нарды. Занятия спортом – это не только тяжелые физические нагрузки, но и отличное настроение.

Золотые правила здоровьясбережения:

• Соблюдайте режим дня!

• Больше двигайтесь!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Спите в прохладной комнате!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добра!

