**Физическое состояние ребенка**

Все любящие родители хотят, чтобы их дети росли крепкими и здоровыми. Для этого каждому родителю нужно знать, как сохранить здоровье ребенка. Начните прививать своему чаду любовь к спорту. Лучше всего делать это с самого раннего возраста, тогда у ребенка еще только формируется характер. Можно записать своего малыша в спортивный клуб со специальной программой по подготовке детей к спорту. Следует помнить, что даже легкие физические нагрузки помогают ребенку почувствовать себя бодрым, выплеснуть нужное количество энергии, а кроме этого улучшить сон и аппетит. В случае, когда ребенок не проявляет интерес к занятиям, можно попробовать изменить ситуацию. Придумывайте различные спортивные игры, купите ему игрушки спортивной тематики. Начните по утрам вместе с ним выполнять гимнастику. Стоит приобрести небольшой домашний спортивный комплекс. Он доставит ребенку радость, а вместе с этим и поможет поддерживать необходимую физическую форму. В летнее время года гораздо проще найти спортивное занятие для своего малыша. Даже в обычную поездку на дачу или на природу можно поиграть в бадминтон, волейбол, футбол, сходить поплавать на речку. Но, как сохранить здоровье зимой? Для этого можно всей семьей регулярно организовывать совместное катание на коньках или лыжах. Не забывайте, что личный пример родителей особенно важен для ребенка. А кроме этого, совместные прогулки помогут сблизиться и укрепить семью.  
  
Поддерживаем физическое состояние организма.

В первую очередь стоит уделить внимание своему питанию. Есть нужно часто и понемногу. Включите в свой рацион сырые овощи и фрукты. Они содержат антиоксиданты, способствующие нормализации окислительных процессов в клетках организма. За счет этих веществ клетки поддерживают биохимическое равновесие, благодаря чему в организме не накапливаются вредные шлаки и токсины. Кроме этого, стоит уменьшить потребление сахара. А лучше всего совсем отказаться от него, заменив медом. Избыточное потребление сахара может привести не только к ожирению, но и к сахарному диабету. А именно от этих заболеваний возникают многие другие патологические состояния организма. Поддерживайте свою физическую активность. Занимайтесь регулярно посильной физической нагрузкой, которая послужит отличной профилактикой сердечнососудистых заболеваний, а также избавит от лишнего веса и будет держать организм в тонусе. Чаще гуляйте, ходите пешком, высыпайтесь. Все это необходимо вашему организму, чтобы отдохнуть и набраться сил.