

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка»



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье – найдем».

Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна», - говорят в народе. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Наше здоровье складывается из нескольких составляющих:

- Здоровый образ жизни.
- Благоприятная среда обитания.
- Рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды).
- Эффективная демографическая политика.

Доказано, что более половины всех болезней взрослый приобретает в детские годы. Причем наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет.

Сбереженное и укрепленное в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.



Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы: они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили только после 30 лет и то разбавленное. Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в школе, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

А в далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо двигаться.

Сейчас такой необходимости практически нет. Автомобиль, магазины на каждой улице, телевизор, компьютер значительно облегчили физические нагрузки, создав малоподвижный образ жизни. На один просмотр телевизора мы тратим по 16, 20 и даже 30 часов в неделю. 30 часов неподвижного сидения у экрана – это много! При такой низкой двигательной активности можно подхватить гиподинамию (пониженная подвижность).

Полноценное питание – вот еще один аспект здорового образа жизни, включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаше включать в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

Немаловажное значение имеет и **режим питания**, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Человек, который с детства приучает себя к правильному образу жизни, вырастет здоровым и сильным. Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму, обязательно нужно использовать самое уникальное природное средство – закаливание. Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. **Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно.**



Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!

Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять правил.

1. Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижается на 1 градус каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.
3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.
5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

Хотелось бы еще сказать о том, что удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Помните, здоровье ребенка в Ваших руках.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

