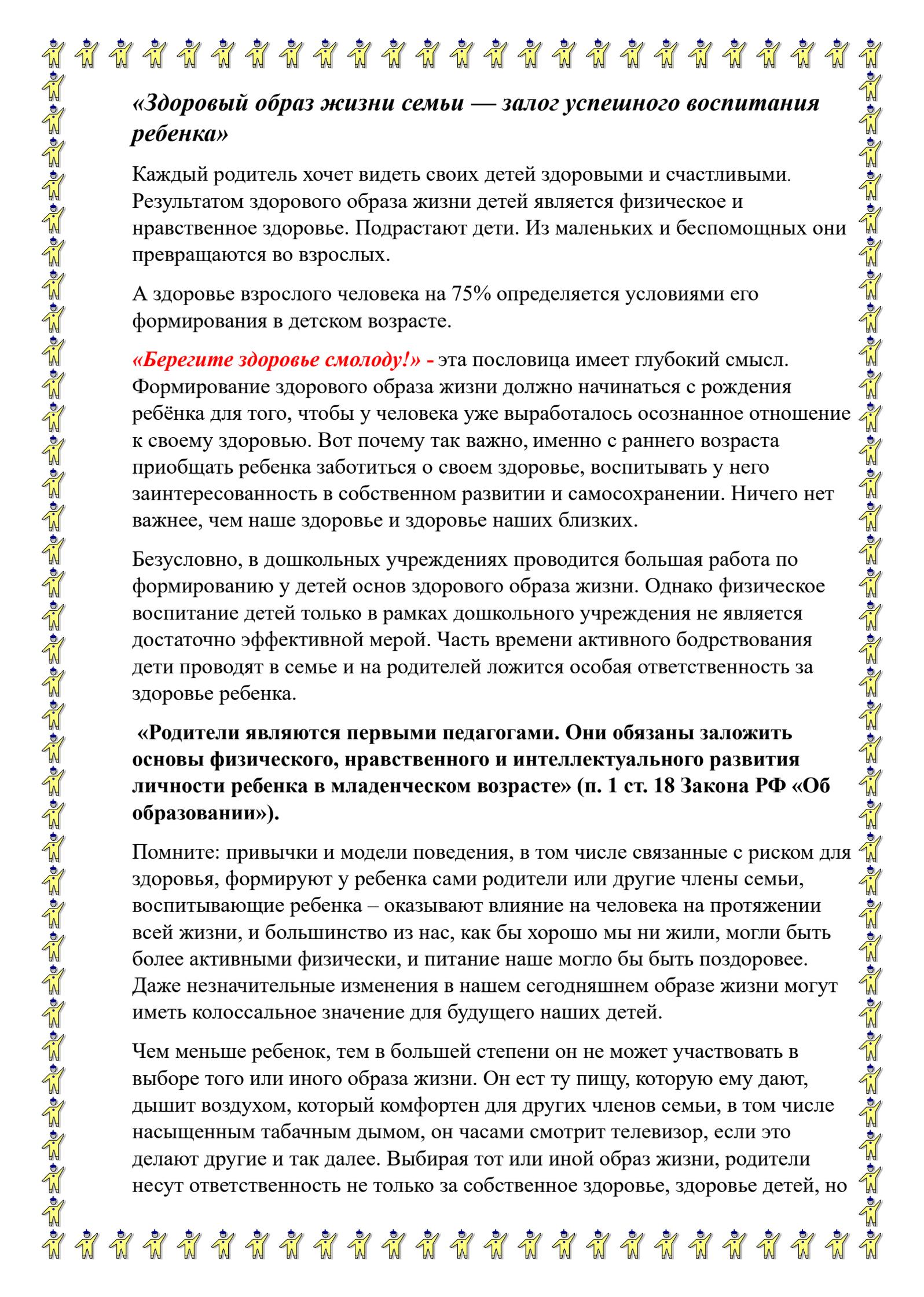


*Консультация для родителей:*

«Здоровый образ жизни семьи»





## **«Здоровый образ жизни семьи — залог успешного воспитания ребенка»**

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются во взрослых.

А здоровье взрослого человека на 75% определяется условиями его формирования в детском возрасте.

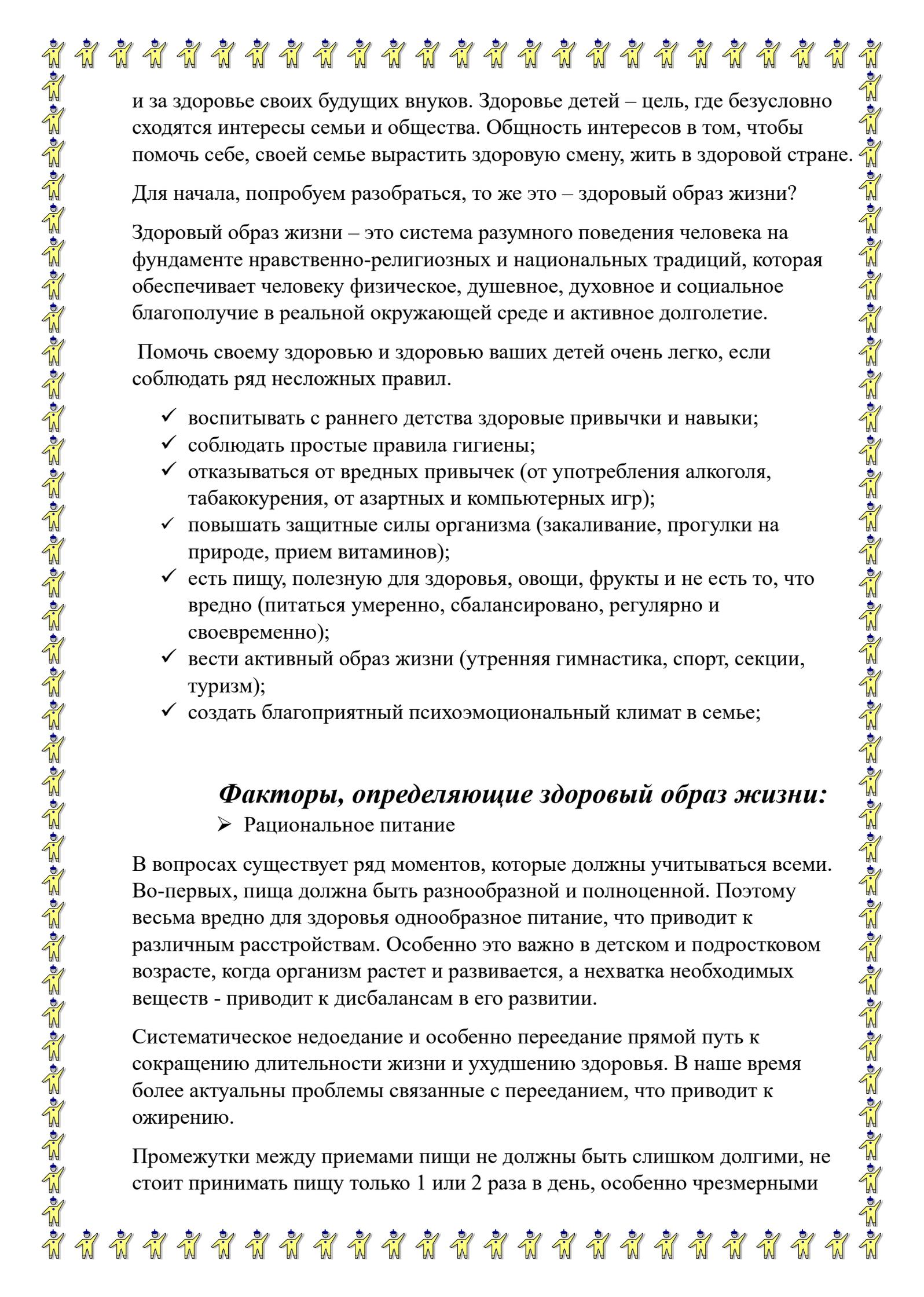
**«Берегите здоровье смолоду!»** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Вот почему так важно, именно с раннего возраста приобщать ребенка заботиться о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении. Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких.

Безусловно, в дошкольных учреждениях проводится большая работа по формированию у детей основ здорового образа жизни. Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребенка.

**«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).**

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребенка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребенка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребенок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и так далее. Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но



и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Для начала, попробуем разобраться, то же это – здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Помочь своему здоровью и здоровью ваших детей очень легко, если соблюдать ряд несложных правил.

- ✓ воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- ✓ соблюдать простые правила гигиены;
- ✓ отказываться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- ✓ повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, прием витаминов);
- ✓ есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- ✓ вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- ✓ создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;

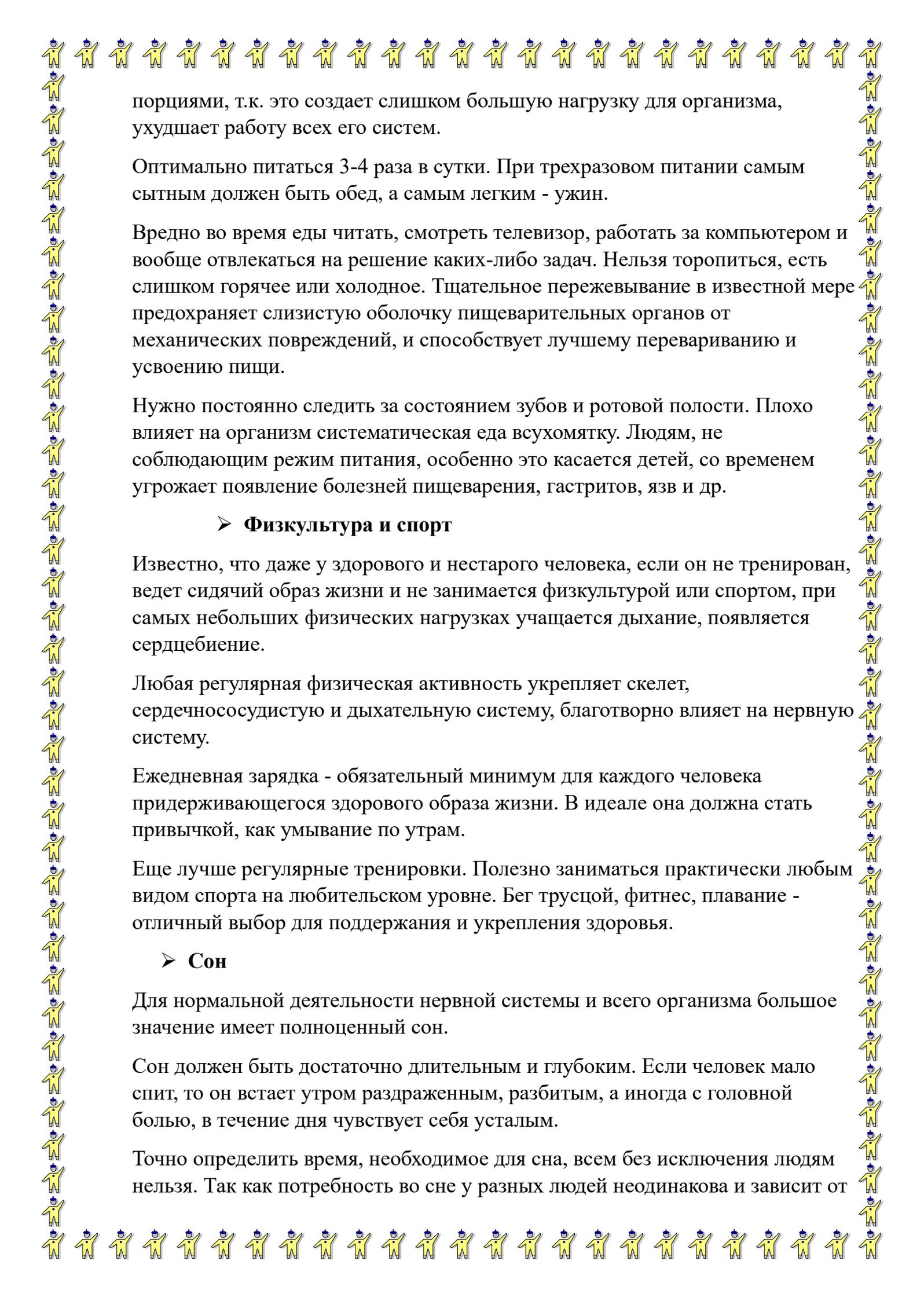
### ***Факторы, определяющие здоровый образ жизни:***

#### **➤ Рациональное питание**

В вопросах существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ - приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными



порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем.

Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается детей, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

#### ➤ **Физкультура и спорт**

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение.

Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечнососудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам.

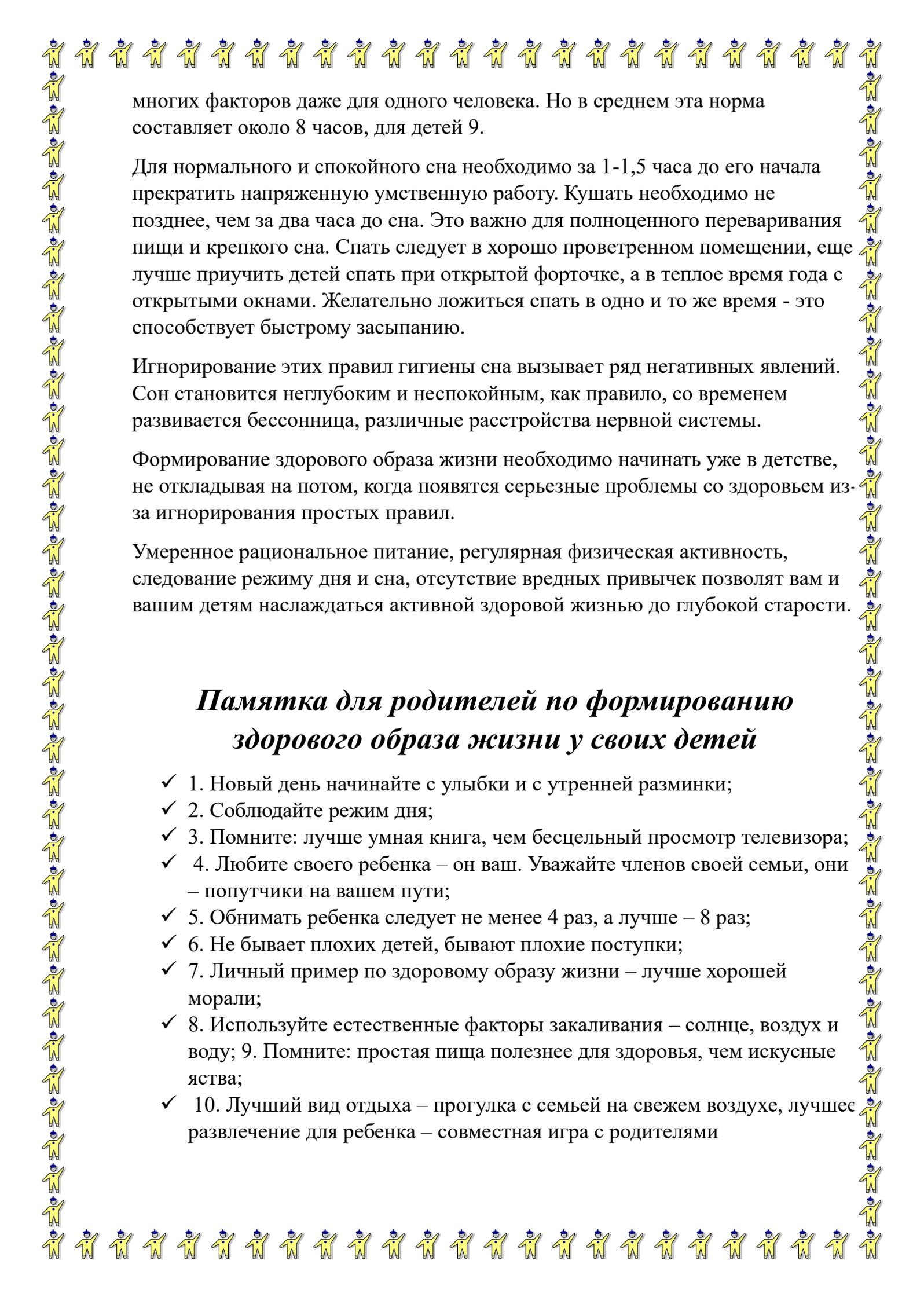
Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления здоровья.

#### ➤ **Сон**

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от



многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить детей спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

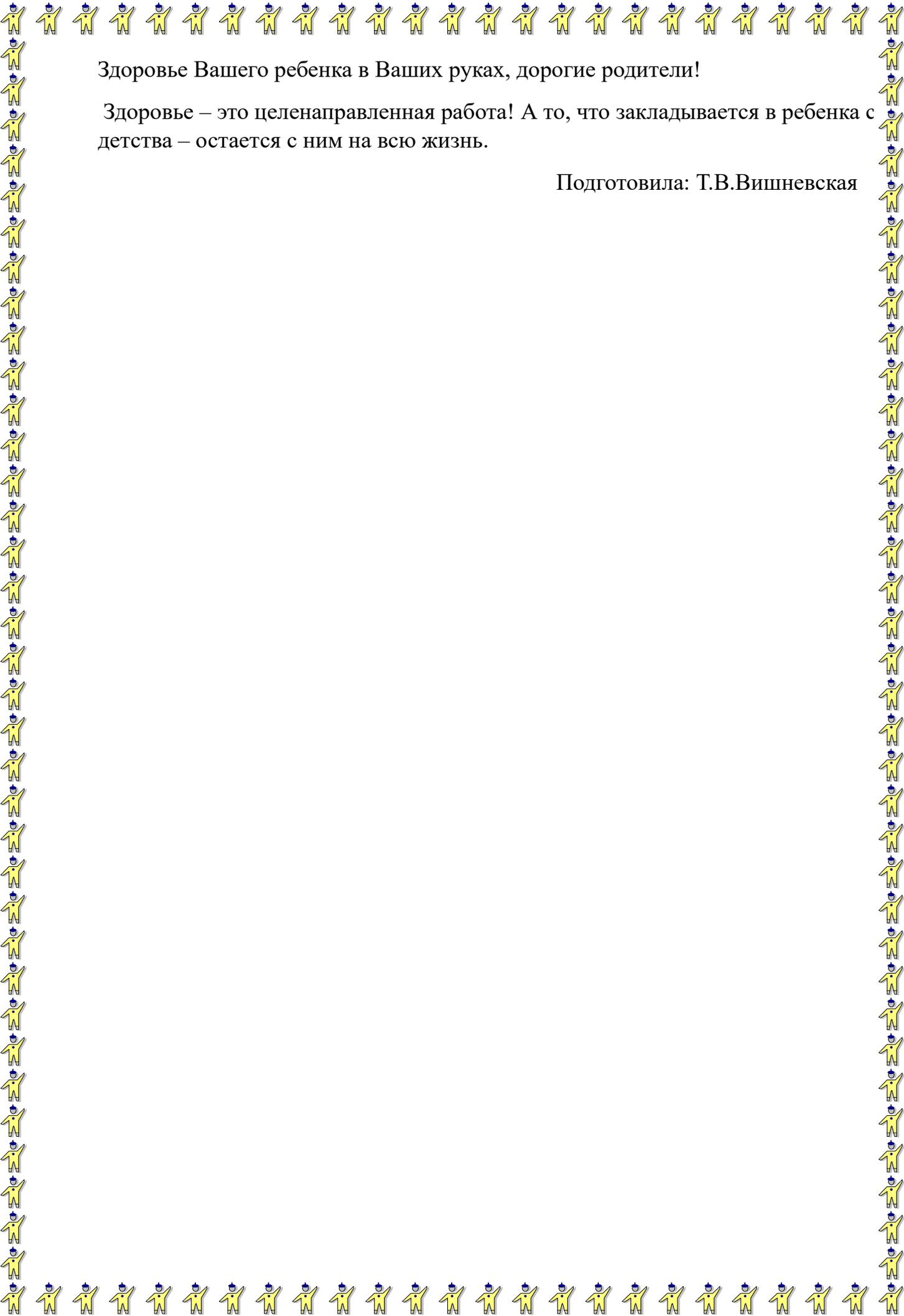
Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил.

Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

## ***Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей***

- ✓ 1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
- ✓ 2. Соблюдайте режим дня;
- ✓ 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
- ✓ 4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;
- ✓ 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;
- ✓ 6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
- ✓ 7. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше хорошей морали;
- ✓ 8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду; 9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
- ✓ 10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями



Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!

Здоровье – это целенаправленная работа! А то, что закладывается в ребенка с детства – остается с ним на всю жизнь.

Подготовила: Т.В.Вишневская