

«Здоровый образ жизни. Нужные советы.»

Уважаемые родители, вы все хотите видеть своих детей здоровыми, веселыми. Но часто бывает так, что при рождении ребенок обладает хорошим здоровьем, но потом по разным причинам, у ребенка появляются те или иные проблемы со здоровьем. Вы скажете это экология, не качественные продукты в магазине и т.д. Это все правильно, но никто из вас не хочет видеть причиной ухудшающего здоровья детей самих себя. А это так. Папа курит (мама курит), в семье редко готовят полезную пищу и т.д. перечислять можно очень много. Поэтому что бы был ребенок здоров нужно всей семье вести здоровый образ жизни.

В понятие «**здоровый образ жизни**» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека» (Н.А. Агаджанян).

«Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь» (Гораций).

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- * утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- * чистить зубы после еды;
- * дышать носом;
- * мыть руки перед едой;
- * желать окружающим здоровья
- * осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

Вредные привычки:

- * курить;
- * употреблять алкоголь;
- * поздно ложиться спать;
- * принимать наркотики;
- * завидовать.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

«Нужные советы»

1. Культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.
2. Быть в движении - значит укреплять здоровье. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.
3. Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать

ребёнку ограничиться, каким- то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

4. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.
5. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.
6. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.
7. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.
8. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».
9. Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.
10. Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Будьте здоровы!