

МБДОУ « Детский сад № 21»

**Консультация для родителей
« Шесть шагов к здоровью»**

Составила : О.А. Иванченко

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:

1. воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
2. соблюдать простые правила гигиены;
3. отказываться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
4. повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, прием витаминов);
5. есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
6. вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
7. 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.