

## Консультация для родителей «Мы за здоровый образ жизни»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос **здоровым**, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем **образом жизни**, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной **жизни** вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого **здоровья**. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как **жизненную** необходимость в противовес «*болезням цивилизации*».

Сегодня сохранение и укрепление **здоровья** детей одна из главных стратегических задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим **здоровьем**. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в воспитании, сегодня является повышение уровня **здоровья детей**, формирование у них навыков **здорового образа жизни** (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число **здоровых** дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекося" **образовательных** программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств: усидчивости, умения напрягаться без ущерба для **здоровья**, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. **Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению **здоровья** детей являются формирование у них представлений о **здоровье** как одной из главных ценностей **жизни**, формирование **здорового образа жизни**.

Всегда в движении

Этот принцип должен стоять «*во главе угла*» для каждого человека, стремящегося к **здоровому образу жизни**. При этом вовсе не обязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно **здоровом** тонусе вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.

## Если хочешь быть здоров — закаляйся

Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный **образ жизни**, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры и профилактические курсы **оздоровительного массажа**.

## Питаемся правильно

Важнейший принцип **здорового** питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте *«за борт»* жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов **здоровья и стройности фигуры**. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

## Нет — вредным привычкам!

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием *«здоровый образ жизни»*. Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только *«по пятницам»*, такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь **здоровые печень и почки**, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

## Здоровье — в гигиене

Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов **здорового образа жизни**. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести ко множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения как гигиены, так и экологии. И, конечно, помните о состоянии **здоровья ваших зубов**, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма.

И, наконец, научитесь контролировать собственные эмоции. Не огорчайтесь и не *«взрывайтесь»* по пустякам, постарайтесь относиться к проблемам *«по-философски»* и быть доброжелательными к окружающим. И, в сочетании со всеми прочими факторами зож, ваше позитивное отношение к **жизни** позволит вам обрести долгожданную гармонию с миром и подарит великолепное физическое самочувствие!

Создание благоприятного морального климата и **здорового образа жизни** семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и **родителей в разнообразных делах**. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об **образе жизни**.

**Здоровый образ жизни** немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее **целесообразный** вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «*Чистота – залог здоровья*». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и **родителей на речку**, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с **оздоровительными** прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с **родителями на природу**.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким **образом**, **здоровый образ жизни** всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной **жизни** ребенка в гармонии с миром в будущем.