**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни и его составляющие»**

Провела воспитатель МАДОУ д/с

Комбинированного вида №8 «Берёзка»

Чумичева Т.Д.

2013г

Г.Ступино

**Понятие Здоровый образ жизни**

**Здоро́вый о́браз жи́зни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья .**

**Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».**

**Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека**

**В целом: Здоровый образ жизни — «это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках допущенной Господом земной жизни».**

**Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.**

**Здоровый образ жизни и его составляющие**

**По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% - от наследственности, на 20-25% - от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% - от работы национальной системы здравоохранения.**

**Согласно современным представлениям, *здоровый образ жизни* – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.**

**В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, уверенным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.**

**Поведенческие факторы, влияющие на здоровье:**

**Рациональное питание;**

**Физическая активность;**

**Общая гигиена организма;**

**Закаливание;**

**Отказ от вредных привычек.**

**Рациональное питание**

**Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев ЗОЖ. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).**

**Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить: копчености, молочные продукты с высоким содержанием жира, скрытые насыщенные жиры, соль, сахар, белые сорта хлеба.**

**Одной из главных идей правильного питания является исключение или ограничение процессов жарения и пассерования.**

**Сложность в переходе к правильному питанию скорее даже не собственно физиологическая, а психологическая.**

**Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс.**

**Важная характеристика рационального питания – это умеренность.**

**Физическая активность**

**Это второй базовый компонент ЗОЖ. Без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека.**

**Для ведения здорового образа жизни необходимы аэробные упражнения, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц. Они не связаны непосредственно с физическими нагрузками, но они должны способствовать снабжению тканей кислородом и большему его потреблению.**

**Любой вид аэробных упражнений будет укреплять сердечно-сосудистую систему, если заниматься при нагрузках умеренной интенсивности через день или хотя бы три раза в неделю.**

**К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъем по ступенькам, греблю, роликовые коньки, танцы, баскетбол, теннис.**

**Общая гигиена организма**

**Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факторы убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.**

**Закаливание**

**Раньше под закаливанием понимали прежде всего или даже исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко – закаливание означает укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, т.е. напряжение. К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная и повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т.д. Однако наиболее важным остается все же закаливание к чрезмерному охлаждению, а иногда и к перегреванию.**

**Под воздействием высоких температур в организме человека происходят физиологические сдвиги. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов. Все это повышает устойчивость организма к условиям внешней среды.**

**Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.**

**Отказ от вредных привычек**

**Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие.**

**К вредным привычкам прежде всего относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно и как большее зло для человека.**

**Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получит легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Сигареты ускоряют сужение артерий, уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а следовательно, создают перегрузку всей сердечно-сосудистой системы.**

**Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.**