**Для сохранения полноценного здоровья необходимо 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.

Вредные привычки:

* Курить.
* Употреблять алкоголь.
* Принимать наркотики.
* Завидовать.
* Не замечать своих недостатков.
* Поздно ложиться спать.

**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  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**.

**Экология питания**

**Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок неприродного происхождения.**

**От того, какие продукты питания мы используем, зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому 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.**

**Быть в движении - значит укреплять здоровье**

**Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.**

**Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма, и в то же время,  оказывает на них тренирующее влияние. 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, повышаютп деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гипподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.**

**Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой.**

**Формы здесь разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт».**

****