**Консультация для родителей**

**« Хорошо быть здоровым»**

  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

 \* 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.

 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, повышаю деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) 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 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.

 Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Дети – продукт своей среды, она формирует их сознание привычки. Сыновья и дочери изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают «рабочие программы».

            Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. 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, примет для подражания.

          Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.                                                                                                                                             Только говорить о значимости здоровья – это мало.

                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.

              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.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Богачева М.В.