Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №87 «Кораблик»

Консультация для воспитателей

на тему:

**«Здоровый образ жизни»**

**Подготовила**

воспитатель компенсирующей группы №5

Шестаченко Н.Н.

Белгород, 2013г.

Здоровье -это совокупность физических и психологических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществление творческих планов создания дружной и крепкой семьи, рождение и воспитание детей, овладение достижениями культуры.

Много лет назад немецкий ученый М. Астенкопц писал: «не зная настоящей цены здоровья, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого ученого: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял- все потерял».

Какие же показатели характеризуют здоровье и как можно его сохранить.

Физическое развитие является одним из наиболее важных показателей здоровья детского населения. Именно в детском возрасте формируется костно- мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов, поэтому антропометрические показатели, показатели функциональных проб достоверно показывают как развивается детский организм. Отклонения в физическом развитии часто свидетельствуют о наличии в окружающей среде факторов неблагоприятно влияющих на здоровье ребенка.

1. природно - климатические факторы (природные ресурсы, биоклиматический уровень, физико - географический уровень, и экологические факторы.)

2. медицинские факторы (пол, возраст, конституция, наследственность) организация медицинской помощи.

3. биологические факторы (наследственность).

4. социально – экономические факторы (учеба, труд, быт, питание, уровень образования и культуры).

Правильное и полноценное питание, двигательная активность, профилактика вредных привычек смогут способствовать укреплению здоровья и являются миром препятствующим развитию заболеваний.

В настоящее время проводимые учеными исследования показывают, каким образом социальные факторы влияют на здоровье. Ученые выявили зависимость числа часто болеющих детей от состава семьи: в неполных семьях часто болеющих детей в 2 раза больше, а в семьях с неблагоприятным психологическим климатом в 2,3 раза больше детей с язвенной болезнью. А в семьях где соблюдается режим дня, состояние здоровья у детей 59% признано хорошим; у 35% удовлетворительным, а лишь у 6% процентов – плохим, а в тех семьях, где рациональный режим не соблюдается – соответственно – 45%; 47%; 8%.

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей направленных на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни – гигиеническое поведение ,базирующиеся на научно – обоснованных санитарно – гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия.

Основные аспекты здорового образа жизни.

1.Укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой.

2.Физическая культура и занятия спортом.

3.Рациональное питание.

4.Гармонические отношения между людьми.

5.Правильное сексуальное поведение.

6.Личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта.

7.Негативное отношение к вредным привычкам ( употребление табака, спиртного, злоупотребление лекарствами ).

Вот следующие аспекты здорового образа жизни.

- правильно организованный , физиологически, активный , приносящий удовлетворение труд.

- достаточная двигательная активность.

- сбалансированное в качественном и количественном отношении питание.

- достаточный сон.

- соблюдение режима дня.

- закаливание.

- отказ от вредных привычек.

Все перечисленные факторы являются, по мнению ученых принципами здорового образа жизни. Возможность следовать этим принципам зависит от целого ряда условий. Это: социально- экологические условия, общественный строй, характер способа производства, условия труда, быта, обеспечение продуктами питания, обеспечение всем необходимым для занятий физической культурой и спортом (спортивные залы, бассейна, стадионы, наличие спортивного инвентаря, спортивной одежды).А так-же психо-эмоциональная обстановка в обществе, семьях, материальная , финансовая и кадровые ресурсы здравоохранения, доступность его населению.

Но следует помнить о том, что благоприятные условия- это лишь предпосылки для здорового образа жизни, для реализации его принципов.

Так , хорошая обеспеченность пищевыми продуктами-это условия для рационального питания.

Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья на все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие-либо заболевания. Здоровый образ жизни может вести не только здоровый, но и больной человек, что позволяет ему сохранить свою активность, продлить жизнь.