Консультация для родителей

"Береги здоровье с молоду."

Человеческое дитя – **здоровое…развитое…**

это не только идеал и абстрактная ценность,

но и практически достижимая норма **жизни**.

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с Вами сегодня.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к **ребенку**, к его знаниям и способностям.

Издревле люди при встрече желали друг другу **здоровья**: *«Здравствуйте»*, *«Доброго****здоровья****!»*. И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: *«****Здоровье дороже богатства****»*, *«****здоровье не купишь****»*, *«Дал Бог****здоровья****, а счастье – найдем»*.

Действительно, **здоровье** необходимо любому человеку. **Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени **здоровье** человека зависит от него самого. *«****Жизнь долга****, если она полна»*, - говорят в народе. Один из главных показателей **здоровья** – продолжительность **жизни**. Там, где нет **здоровья**, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность **жизни** в России составляла 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

По мнению ученых, от 10 до 20 процентов **здоровья заложено в нас генетически**, 20% зависит от окружающей среды, 5-10% от развития медицины, а на 50% **здоровье** зависит от нас самих. Без **здоровья** очень трудно сделать **жизнь** интересной и счастливой. Но, к сожалению, часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять **здоровье легко**, а вот восстановить его - не просто.

Наше **здоровье** складывается из нескольких составляющих. Это и **здоровый образ жизни**, и благоприятная среда обитания, и рациональное питание (с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды, и эффективная демографическая политика.

Доказано, что более половины всех болезней взрослый приобретает в детские годы. Причем наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности **здоровье** позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием **здоровья**.

Давайте вместе вспомним пословицы и поговорки о **здоровье**. Я начинаю, а Вы продолжайте.

• Береги платье снову, а **здоровье** *……*

• Тот **здоровья не знает**, кто болен *…….*

• Болен – лечись, а **здоров** *…….*

• Забота о **здоровье – лучшее** *……..*

• **Здоровье сгубишь**, новое *…….*

• Двигайся больше – проживешь *……*

• После обеда полежи, после ужина *……*

• **Здоров на еду**, да хил *на …..*

• Лук **семь недугов** *…….*

Забота о **здоровье ребенка** и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и **здоровые**.

Забота о воспитании **здорового ребенка** является приоритетной и для нашего дошкольного учреждения. **Здоровый и развитый ребенок** обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Для формирования всех качеств в нашем детском саду регулярно проводятся физкультурные занятия с использованием **разнообразного** спортивного оборудования, закаливающие мероприятия, такие как ежедневные прогулки, утренние гимнастики, бодрящая гимнастика. Питание детей соответствует нормам СанПИна.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма **ребенка**, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Назовите, пожалуйста, два основных компонента режима дня *?* Прогулка и сон. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно. Сон особенно необходим ослабленным детям, важно, чтобы малыш засыпал и днем и вечером в одно и то же время.

Таким **образом**, домашний режим **ребенка** должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы: они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его **здоровье**.

Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили только после 30 лет и то разбавленное. Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в школе, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой.

А в далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама **жизнь ставила условие**: чтобы не умереть, надо двигаться.

Сейчас такой необходимости практически нет. Автомобиль, магазины на каждой улице, телевизор, компьютер значительно облегчили физические нагрузки, создав малоподвижный **образ жизни**. На один просмотр телевизора мы тратим по 16, 20 и даже 30 часов в неделю. 30 часов неподвижного сидения у экрана – это много! При такой низкой двигательной активности можно подхватить гиподинамию *(пониженная подвижность)*.

Полноценное питание – вот еще один аспект **здорового образа жизни**, включение в рацион продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и **консервантов**. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую кашу, овсяную кашу.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Человек, который с детства приучает себя к правильному **образу жизни**, вырастет **здоровым и сильным**. Чтобы повысить тонус, стать **жизнерадостным**, преградить простуде все пути к своему организму, обязательно нужно использовать самое уникальное природное средство – закаливание. Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам **здорового образа жизни**. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека *(в разумных пределах)* очень полезно.

Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять правил.

1. Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от *«микробного гнезда»* в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин, насморка и т. д.

2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температуру воды, например, снижается на 1 градус каждые два дня, а не сразу на несколько градусов.

3. Закаливаться надо систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, ведь одному может быть полезен прохладный душ, а другому – более теплый.

5. Надо выбрать основное средство закаливания: душ, обтирание, купание, солнечные ванны или хождение босиком.

Хотелось бы еще сказать о том, что удар по **здоровью ребенка** наносят вредные наклонности **родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

Помните, **здоровье ребенка в Ваших руках**.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех **семьях**, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, **здоровы**.