

## «Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребенка»

Человеческое дитя – здоровое...развитое... это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Как добиться этого?

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

Издrevле 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.

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.

Пословицы и поговорки о здоровье.

- Береги платье снову, а здоровье *(смолоду)*.
- Тот здоровья не знает, кто болен *(не бывает)*.
- Болен – лечись, а здоров *(берегись)*.
- Забота о здоровье – лучшее *(лекарство)*.
- Здоровье сгубишь, новое *(не купишь)*.
- Двигайся больше – проживешь *(дольше)*.
- После обеда полежи, после ужина *(походи)*.
- Здоров на еду, да хил *(на работу)*.
- Лук семь недугов *(лечит)*.

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.

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, без добавок, специй и консервантов. 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.

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

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

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