Консультация для родителей
«Здоровый образ жизни в семье - залог долголетия».

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить знания в реальной жизни.

От чего зависит здоровье детей?

Статистика утверждает, что на 20% - от наследственных факторов, на 20 от условий внешней среды, т.е. от экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Здоровый образ жизни:

1) укрепление здоровья;
2) рациональное питание;
3) рациональный режим дня;
4) соблюдение гигиены в сфере труда и быта;
5) отрицательное отношение к вредным привычкам.

Укрепление здоровья – это не только посещение врача, но и занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе и др.

Почему сейчас так остро встаёт проблема здорового образа жизни?

Экономическое положение страны, экология, кризис, ухудшение благосостояния, питания, внедрение в систему здравоохранения антибиотиков, радиоизотопных ферментов, гормонов побуждает человека жить под лозунгом: «Исцели себя сам».

Человеческий организм – сложная система, имеющая дюжину подсистем. Основа здоровья - хорошая нервная система. Наш организм разрушают гнев, злость, угнетенное состояние духа. Любое исцеление надо начинать с души.

Первое место в жизни ребенка должны занимать занятия физкультурой, режим, закаливание. Детям важно привить вкус к регулярным занятиям физкультурой. Чем активнее работают мышцы, тем жизнеспособней человек. Ленивцы не живут долго. Движение - путь к развитию не только здоровья, но и интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют деятельность различных отделов головного мозга.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию логического мышления, памяти, интеллекта, инициативы, самостоятельности, воображения. У детей укрепляется воля, вырабатывается характер. Физкультурные занятия для детей должны напоминать игру. Физические упражнения должны стать противовесом нервным перегрузкам и стрессовым состояниям.

Здоровье - «всему голова»- гласит народная мудрость и трудно с этим не согласиться. Если вы приучите ребенка к занятиям физкультурой, значит, сделаете его сильным и закаленным. Физкультура, помимо оздоровления,

способствует развитию воображения, памяти, мышления; воспитывает выносливость, самостоятельность.

Пребывание детей на свежем воздухе, спортивные упражнения активно способствуют установлению связей в коре головного мозга между различными центрами.

Уважаемые родители запомните следующее:

-нельзя жаловаться при детях на свое здоровье. Это делает их слабыми, мнительными, неуверенными в себе;

-будьте веселыми и жизнерадостными - это залог здоровья вас и ваших детей;

- смех - необходимое условие хорошего здоровья.

Активный образ жизни способствует развитию познавательной активности, интеллекта, развивает умение сравнивать, анализировать, активизирует речь, память, мышление, воображение.

Сегодня на каждого ребенка регистрируется 2-3 заболевания в год. У часто болеющих детей наблюдается поражение нервной и сердечно-сосудистой системы, замедляется их психическое развитие.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период формируются главные черты характера, закладывается фундамент психического и физического здоровья. Забота о здоровье, счастье и благополучии всегда была заботой семьи!