



## **Консультация для родителей по теме : "Здоровый образ жизни в семье".**

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.

### **Приведу некоторые высказывания известных людей:**

- «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» (*Горацій*).
- «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.

### **Вредные привычки:**

- курить;
- употреблять алкоголь;
- принимать наркотики;
- завидовать;
- не замечать своих недостатков;
- поздно ложиться спать.



**Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.**

Основные правила питания:

- пищу принимать 4-5 раз в день в определенные часы;
- пережевывать пищу медленно и тщательно;
- вечером не пить чай, кофе;
- сахар заменять медом, ягодами, фруктами;
- белый хлеб есть как можно реже;
- стараться обходиться без соли;
- воду пить небольшими порциями до двух литров в день;
- пищу принимать свежеприготовленную, в теплом виде.

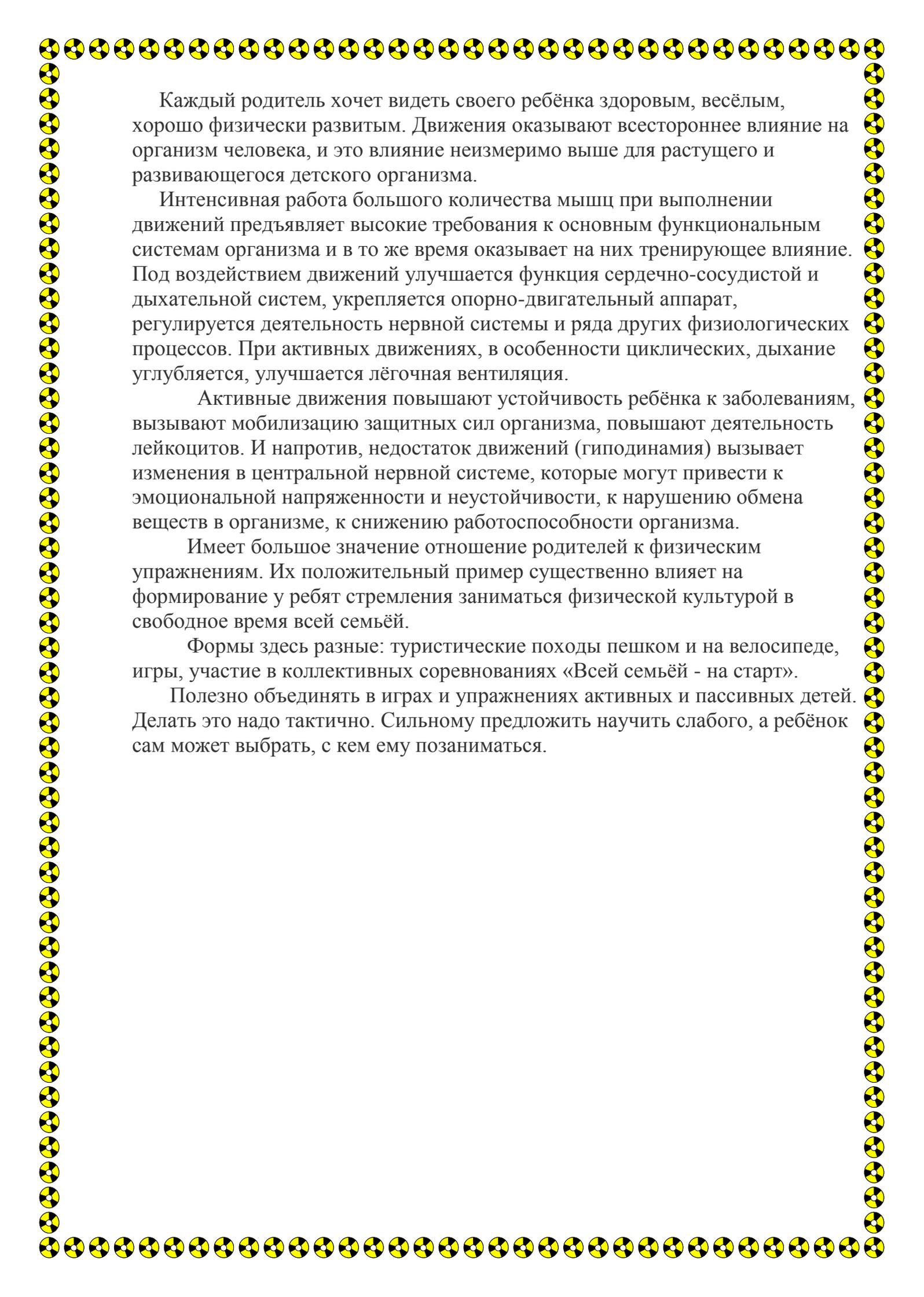
**Экология питания:**

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 не природного 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, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряжённости 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 велосипеде, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт».

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.