

## УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ С ВАШИМИ ДЕТЬМИ!

### «Быть здоровым-это здорово!»

Человек – высший разум природы. Это самый совершенный и сложный организм.

Для человека является естественным состоянием не болеть и быть здоровым. В природе все живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает все наоборот. Рождаясь здоровым, он все больше болеет, слабеет, подвергая себя вредным влиянием социума.

Человек, разумно и правильно может воздействовать на свое здоровье с помощью специальных методик, тренировок и т.д. Но без знаний этого воздействия сделать все правильно и не навредить очень трудно.

Человеческий организм постоянно взаимодействует с окружающей средой. Но она воздействовать на человека как положительно, так и отрицательно. Человек вынужден реагировать на изменения в окружающей среде, приспособливаться к ней, перестраивать принципы своего проживания.

Умение адаптироваться к изменениям в окружающем – залог здоровья и выживания -человека разумного.

У каждого человека свои жизненные условия и ситуации, свои возможности и особенности организма. Поэтому и здоровый образ жизни будет индивидуальным. Что именно включить в понятия в свой образ жизни, решает каждый лично для себя.

Здоровье ребенка во многом зависит от окружающих его взрослых, от того, какую среду проживания они ему обеспечат, какой пример здорового образа жизни продемонстрируют.

Не стоит забывать о том, что именно ВЫ являетесь примером для подражания во все периоды жизни своих детей, и от того, как поведёт себя мама или папа в той или иной ситуации зависит дальнейшая жизнь вашего ребенка! ЗДОРОВЬЕ – это ценный дар, который нужно беречь на протяжении всей жизни всеми методами, средствами укреплять и сохранять его с раннего детства. Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и быть здоровым.

Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к **правилам**, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни. Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем и сохранить здоровье на многие года.

**1. Соблюдение режима дня** - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от

переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.



2. Под понятием **сон** подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами.

**Сон** - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

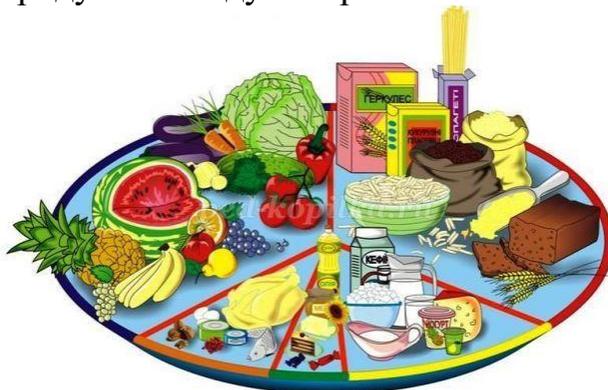
Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.
- Тишина.
- Затемнение окон.
- Приток свежего воздуха.
- Прием пищи, не возбуждающей организм, - за полтора, два часа до сна.
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.



3. **Питание** - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с

первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональный режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защитающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.



**4. Гигиенические навыки** - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно.

Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.



5. **Движение** - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.



6. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.



Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Счастливый смех и радостные эмоции, доброе отношение к всему живому оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека. Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

**Крепкого здоровья вам и вашим детям!**