Консультация

для родителей:

«Здоровый образ жизни»



 Здоровье человека связано с удовлетворением его потребностей. Потребности человека:

Информационная

Эмоции - это индикаторы потребностей. Они могут быть положительными (потребность удовлетворена полностью) и отрицательными (потребность удовлетворена не полностью или не удовлетворена).

Симонов и Ершов все потребности разделили на три группы:

1 группа - витальные (потребность жить и обеспечивать свою жизнь).

2 группа - социальные (потребность занять определенное место в обществе.

3 группа - познавательные (потребность познавать внешний и свой внутренний мир).

Потребность в кислороде

Потребность в пище

Потребность в жидкости

Потребность в сне и отдыхе

Потребность в движении.

Потребность в безопасности.

Потребность в самоуважении и уважении

Потребность в самовыражении

 Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.

 Болезнь - противоположность здоровью. Однако здоровье не может быть без «небольших болезней». Малая болезнь необходима для здоровья, но это условие не исчерпывает сущности здоровья.

 Возможности человека безграничны, если он сам мобилизуется и сконцентрирует свое внимание на достижение какой-либо цели.

Здоровье детей - важная составляющая семейного благополучия и родительского счастья.

Самый главный совет для здоровья детей - это любовь родителей к своему чаду и правильное воспитание. От того, что видел, слышал, делал ребёнок первые 12 лет, зависит проявление его положительных или отрицательных свойств характера, унаследованных от родителей. Нервные и психические нарушения у детей вплоть до 12 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей. Одним из важных оздоровительных эффектов является **закаливание ребенка.**

 Дети дошкольного возраста здоровы, когда им обеспечивается правильная гигиена, уравновешенное питание, работа, соответствующая их физическим и умственным способностям, жизнь на свежем воздухе (частые и продолжительные прогулки с первых месяцев жизни), подходящие жилищные условия, возможность заниматься спортом. Если отсутствует один из этих факторов, здоровье детей страдает.

Здоровый образ жизни - это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на его здоровье, и выбор алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, и постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возвратных особенностей.

Очень важно развивать у детей понимание того, что здоровый образ жизни человека зависит от того, насколько он сам на протяжении своей жизни старается, умеет, самое главное, желает сохранить и укрепить свое собственное здоровье.

Для этого каждому ребенку уже с раннего возраста надо научиться соблюдать правила гигиенической культуры, быть аккуратным, уметь соблюдать чистоту, уметь правильно питаться, уметь правильно отдыхать, соблюдать определенный режим дня.

 Я желаю вам, ребята,

 Быть здоровыми всегда.

 Но добиться результата

 Невозможно без труда.

 Постарайтесь не лениться –

 Каждый раз перед едой,

 Прежде чем за стол садиться,

 Руки вымойте водой.

 И зарядкой занимайтесь

 Ежедневно по утрам.

 И, конечно, закаляйтесь –

 Это так поможет вам!

 Свежим воздухом дышите

 По возможности всегда,

 На прогулки в лес ходите,

 Он вам силы даст, друзья!

 Мы открыли вам секреты,

 как здоровье сохранить,

 Выполняйте все советы,

 И легко вам будет жить!

Разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

 • разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

• система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;

• организация питания;

• оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

…Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,

 оставить мир после себя чуть- чуть лучше,

 хотя бы на одного здорового ребенка, знать,

 что хотя бы одному человеку на Земле стало

 легче дышать от того, что ты жил…».

- Р. Эмерсон

По мнению ученых, главными причинами проблем со здоровьем являются НЕВЕЖЕСТВО в самом широком смысле слова, нарушение гармонии внутреннего мира человека с окружающим миром, неправильное несбалансированное, порой просто опасное питание, нездоровый образ жизни и лишний вес, которым страдает огромное число людей на планете.

В руках взрослых следить за здоровьем детей и избежать дальнейших проблем.

 Привычка с раннего детства заниматься физическими упражнениями и подвижными играми может привести только к нормальному физическому росту организма ребенка.

 Вторым очень важным фактором в развитии малыша является воспитание его внутреннего мира. Ведь психическое здоровье ребенка, его уравновешенное состояние и адекватное поведение очень важны на протяжении всей жизни.

 Включают в здоровый образ жизни разные аспекты, среди них:

• окружающая среда;

• отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя;

• питание;

• движение;

• гигиена;

• закаливание.

 Но массовое представление о здоровом образе жизни чаще сводится лишь к отказу от вредных привычек.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion (укрепление здоровья).

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Помимо правильного питания, приведем ещё пятнадцать прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

* Занимайтесь спортом. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.
* Больше витаминов.
* Закаляйтесь! Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ.
* Употребляйте белок.
* Пейте чай. Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм.
* Веселитесь! Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам.
* Займитесь медитацией.
* Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье.
* Уходите от депрессий.
* Минимум алкоголя.
* Спите! Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.
* Мойте руки! мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.
* Посещайте сауну.
* Дары природы. Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.
* Пробиотики. Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы