

# **«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»**

*«Приоритетом современной государственной политики России является  
охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций*

*как основы основ российского общества и государства, сохранение и  
приумножение здоровья детей,*

*обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах  
здоровьесберегающих технологий.*

*Дети должны стать активными участниками в реализации ЭТИХ  
важнейших социальных задач".*

*Павел Астахов, Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по  
правам ребенка*

Начало 21 века характеризуется, в частности, ростом заболеваемости и смертности населения на фоне высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны. Но, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и "устранение" болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором(здравоохранением), на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

**Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми**, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

**Структура здорового образа жизни должна включать следующие формы:**

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание, рациональный режим жизни,
- психофизиологическую регуляцию, тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек

Здоровый образ жизни, как система, складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

- культуры питания,
- культуры движения
- культуры эмоций.

### **Культура питания**

**Культура питания** в здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость.

При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции. Натуральная растительная пища

(овощи, фрукты, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мед) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет "Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

### **Культура движения**

Оздоровительным эффектом обладают только аэробные (на воздухе) физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям - сделать его выносливым, крепким, сильным.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

### **Культура эмоций**

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой.

Положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости,

безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

*Помните:*

если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе

если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,

если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,

если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

"Машина любит смазку, а человек – ласку. Для того, чтобы просто существовать, ребенку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития – 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу,

тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,

повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы.

Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно не во вред, а на пользу своему здоровью.

Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. И вот тут-то во многом решающим является пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания. Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от

возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста ребенка, для правильного развития его нервной системы. Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая видеть своего ребенка здоровым. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества

***Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей.***

***Все мы: педагоги, дети и родители вместе, - учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье.***