Правила здорового образа жизни.

(Беседа с родителями)

Уже в древности люди знали правила здорового образа жизни. Я хочу познакомить вас с тремя правилами, известными в восточных странах (Китае, Японии, Индии):

**Правило № 1 – хорошее настроение.**

Проснувшись, сразу подумайте о чем-то хорошем, приятном. Скажите себе: «У меня будет удачный день. Я хорошо справлюсь с трудностями, спокойно и уверенно». Встав с кровати, потянитесь всем телом, посмотрите в зеркало и улыбнитесь себе. Приложите ладони к лицу и передайте ему тепло своих рук.

**Правило № 2 – о воде.**

Закаливание водой приносит большую пользу. Если вы приучите себя принимать холодный душ, то забудете о насморке и простуде.

**Правило 3 – учитесь расслабляться.**

Перед тем как заняться умственным трудом, подготовьте себя к работе. Сядьте в кресло или прилягте на диван. Включите тихую, приятную музыку. Закройте глаза и представьте, что Вы на берегу моря, волны ласкают Ваши ноги, Вам хорошо и приятно. Или представьте себя птицей, летящей высоко в небе. Вокруг простор и красота. Десять минут такого отдыха – и Вы готовы решать самые трудные задачи.

**- Физическое здоровье** связано с телом, с физическим развитием, координацией движений, двигательной активностью, а так же физиологическими процессами, такими как дыхание, питание, сон и т.д.

**- Психическое здоровье** связано с состоянием нервной системы, с развитием психологических процессов, таких как память, внимание, воображение, речь, мышление и т.д.

**- Социальное здоровье** связано с образом жизни. Это отношения с окружающими людьми, отношения в семье.

- И стоит отдельно выделить **духовно-нравственное благополучие,** которое заключается в умении управлять своими мыслями и поступками. «Не делай зла».

Я уверена, что эта мудрость поможет вам быть всегда спокойными, уравновешенными, находить общий язык со своими детьми, вместе с ними решать какие-либо проблемы, видеть, когда ребенок нуждается в вашем внимании и заботе.

1. **Статистические данные по здоровью**

- Я познакомлю вас с некоторыми цифрами из статистики:

* + Среди 197 стран мира Россия находится на 68 месте по уровню здоровья.
  + По продолжительности жизни мужчины России на 135 месте, а женщины – на 100-ом месте.
  + 86% родов проходит с патологией.
  + В России только 5-6% здоровых детей (по данным профессора Кучмы, директора НИИ гигиены)
  + У 12-19% детей выраженная форма психических расстройств.
  + 30-40% детей – группа риска по развитию психических заболеваний.
  + 65% детей, у которых календарный возраст отстает от биологического.

Итак, почему же мы бываем нездоровы? Как сохранить и укрепить здоровье наше и наших детей?

1. **Проблемы нездоровья человека**

Причинами нездоровья могут быть следующие:

***физическое нездоровье:***

- родовая травма;

- наследственность;

- невыполнение гигиенических правил;

- некачественное, неполноценное питание;

- низкий доход семьи и т.д.

***психическое нездоровье:***

- отрицательная роль СМИ;

- бытовые факторы (синтетика, аэрозоли, краски и т.д.)

- падение уровня жизни, вследствие чего возрастает нервное напряжение, раздражительность.

***социальное нездоровье:***

- разрушение семейных устоев и ослабление семьи;

- падение нравственности.

- Эти факторы создают экстремальные, дискомфортные условия проживания. В таких обстоятельствах наша задача – создать оптимальные условия для формирования и сохранения здоровья детей.

**5. Решение проблемы нездоровья**

- Как же бороться с этими негативом?

В ходе последних научных исследований, выявлены четыре основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Это:

* Медицина – 10%
* Экология – 20%
* Наследственность – 20%
* Образ жизни - 50%

- Что же делать? Как решить эту проблему, если так много зависит от нас самих?

* Увеличить двигательную активность;
* установить режим дня ребенка;
* организовать полноценное питание;
* создать условия для ребенка (своя комната или уголок);
* ограничить просмотр телевизора, игр на компьютере;
* обеспечить семейный уют и дружеские отношения в семье;
* прививать гигиенические навыки;
* организовывать походы в лес, экскурсии;
* выезжать летом с детьми на отдых.

Я уверена, такие мероприятия станут отличной профилактикой против заболеваний.

**Практические рекомендации по укреплению**

**и сохранению здоровья детей**

* Прививайте детям навыки гигиенической культуры (распорядок дня,

личная гигиена).

* Помните, что здоровый образ жизни, занятия спортом – залог не только

физического, но и психического, и социального здоровья.

* Не забывайте, что еда детей должна быть полноценной и насыщенной, с

достаточным количеством белков. К сожалению, за пределами дома их

ожидает множество соблазнов. Большинство современных детей едят

«пустопорожнюю пищу» (чипсы, конфеты, кока-колу, сникерсы и др).

* Отсутствие полноценного домашнего завтрака приводит к снижению

способности к обучению. Постарайтесь утром после вкусного завтрака

давать своим детям необходимые витамины и микроэлементы: особенно

важны витамины группы «В» - для укрепления нервной системы,

комплекс микроэлементов, содержащих цинк, марганец, йод, а также

кальций, чтобы поддержать быстрый рост.

* Если ребенок возбужден, постарайтесь дать успокоительный травяной чай + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше усваивается ночью. Для успокоения можно вместе послушать тихую музыку. А главное, радуйтесь каждому дню, проведенному вместе.
* Проводите с ребенком больше времени на свежем воздухе как во время различной трудовой деятельности по домашнему хозяйству, так и во время специальных физкультурных занятий.

Помните: **Ваше отношение к своему здоровью – образец для подражания!**