Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад» №6 «Берёзка» О.Л.Петрожицкая

Тема: Основы здорового образа жизни.

Статья для родителей воспитанников МБДОУ.

 «Здоровье – это не всё, но без здоровья- ничто» гласит народная мудрость. Самая острая актуальная во всём мире проблема, проблема здоровья человека.

Здоровье – это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие . Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности .Работая в детском саду особо обращаем внимание на эту тему. Дети- наше будущее, здоровые дети, здоровая нация.

B последнее время состояние здоровья детей-дошкольников снизилось. Очень много детей, которые имеют различные заболевания: нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д. Причины болезненности детей серьезны: это и социальные условия жизни, и экологическая обстановка, и психологический климат в семье. Одной из главных задач ФГOC ДOУ - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Поэтому организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно - oбразовательного процесса в ДOУ. Детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста.

 Что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим.

 **Факторы, которые определяют здоровье человека.**

1. Человеческий (25%) здоровье непосредственно в руках самого человека: крепость тела – 10%, крепость души – 15%
2. Экологический (25%), причём роль экологии в здоровье человека постоянно растёт.
3. Педагогический (45%), он состоит из образа жизни – 15%, поведение человека – 15%, материальные условия жизни – 10%.

Медицинский (5%)

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно

.

 **Здоровье физическое**

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Эта оценка производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и функциональных проб. "

**Здоровье психическое**

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности

К условиям, определяющим сохранение здоровья, следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье.

Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, работоспособность и долголетие.

 Главные составляющие здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, умеренное и сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, закаливание, личная гигиена, умение управлять своими эмоциями, безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

**Плодотворный труд**- важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

**Рациональный режим труда и отдыха** - необходимый эле­мент здорового образа жизни. При правильном и строго соблю­даемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и, тем самым, способствует укреплению здо­ровья, улучшению работоспособности и повышению производи­тельности труда.

**Ис­коренение вредных привычек**(курение, алкоголь, наркотики) - эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспо­собность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколе­ния и на здоровье будущих детей.

**Рациональное питание**.  Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, вы­сокой работоспособности и продлению жизни. Следует помнить о двух основных законах рационального питания, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии (пищи) больше, чем расходует - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребность организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, посколь­ку не образуются в организме, а поступают только с пищей. От­сутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются мо­лочная продукция, рыбий жир, печень .Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья.

Первыми **правилами в  питании**должны быть:

* прием пищи только при ощущениях голода;
* отказ от приема пищи при болях, умственном и физи­ческом недомогания, при повышенной температуре тела;
* отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умствен­ной;
* очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минераль­ных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансиро­ванного соотношения пищевых веществ,  их транспортировку к тканям и клеткам и полное их усвоение на уровне клетки.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

**Оптима****льный двигательный режим**- важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно ре­шающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств спо­собствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой ме­ре.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму на­дежный щит против многих болезней.

**Закаливание**- мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Закаливание— важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

 **Основные правила закаливания ребенка:**

* Приступать к закаливанию можно в любое время года.
* Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
* Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
* Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
* Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции, Осторожность, постепенность, систематичность— три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

Личная гигиена- предполагает установление гигиенического образа жизни, основами которого являются распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т.п.), рационально сбалансированное питание Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истоще­ние нервной системы, ослабление защитных сил организма, сни­жение работоспособности, ухудшение самочувствия , нарушения режима дня. Нет ничего важнее для здорового образа жизни, чем грамотный распорядок дня. Он позволяет соблюдать все аспекты ЗОЖ и рационально использовать своё время.

 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества .Поэтому, гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
(Гиппократ)

**Список используемой литературы**

1.Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

2 .Капцова Л.В Ты и Я. – М. Молодая гвардия.  1989.

3.Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992.

4. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.

5.     Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.