

«Здоровые дети в здоровой семье»

Консультация для родителей.

Павленко Л. В.

Воспитатель МБДОУ № 9.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их. И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы.

Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты. Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость и счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения. 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.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- ✓ поддержание физического здоровья,
- ✓ отсутствие вредных привычек,
- ✓ правильное питание,
- ✓ толерантное отношение к людям,
- ✓ радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”. Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в взрослых. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша

задача, помочь им сохранить этот дар природы. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице. Задачей детского сада и родителей является – объяснить ребенку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, **это здоровье**. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в детском саду, выявляют все больше и больше заболеваний у детей. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний. По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%». Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

1. первая ошибка - мы едим слишком много;
2. вторая ошибка - жирная пища;
3. ошибка третья - мы неправильно выбираем еду- необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко.
4. переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду и алкоголь. А сейчас, вы заметите, молодежь не выпускает бутылку с пивом. Как вы думаете, какая пятая ошибка?
5. мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
6. ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
7. ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
8. ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
9. ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;
10. ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.

Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни.