Говоря о здоровом образе жизни, большинство людей, как правило, подразумевают под этим понятием отсутствие у человека вредных привычек. Однако ЗОЖ – это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве нашей жизни в целом.



***ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ***

***И СПОРТОМ***

Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдения режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.

После зарядки и завтрака очень полезно пройти в быстром темпе пешком до школы. Желательно и домой возвращаться пешком. Ходьба, связанная с работой многих мышц, улучшает работу сердца, укрепляет организм.

***СОН***

Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.

***РЕЖИМ ПИТАНИЯ***

Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.



***РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА***

Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье. Однако, труд без рационального отдыха рано или поздно вызывает утомление: понижается трудоспособность, замедляется реакция, движения становятся менее точными. Поэтому нужно пос-ле 2-2,5 часа работы делать перерыв на 7-10 мин. Если занимаешься умственным трудом, то эти минуты можно потратить на занятия физическими упражнениями. Это стимулирует работу головного мозга, улучшает поступление крови по сосудам к сердцу, головному мозгу, а так же ко всем органам и тканям.

***ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ***

Большая проблема нашего времени – это вредные привычки, такие как курение, алкоголь, наркотики. Все

родители хотят видеть своего ребенка здоровым, но забывают о своих вредных привычках, которые портят здоровье не только взрослым, но и малышам.

***Помните о том, что тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы.***

Дети очень любознательны, они подражают родителям, любят играть с мелкими предметами, берут их в рот, засовывают в уши и в нос. Все вышеперечисленное, вызывает угрозу жизни ребенка.

Поэтому, родителям следует постоянно контролировать ребенка, убирать опасные предметы подальше от ребенка, рассказывать ему об опасностях, которые нас

окружают.

***Кроме того, огромный ущерб здоровью ребенка приносят продолжительные просмотры телепередач и игры за компьютером. «Общение» с телевизором и компьютером должно быть дозировано: 10-15 мин. в день.***

**Конечно же, путь к здоровью ребенка начинается в семье. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни – это очень сложный, поэтапный и долгий процесс, который, несомненно, принесет свои результаты.**



*Очень важно помнить:*

«Если хочешь воспитать ребенка здоровым,

сам иди по пути здоровья» ЗОЖ



Памятку подготовила Щеткова И.А.