

консультация для родителей

*Инструктор по физической культуре
Яшкина Мария Ивановна,
первая квалификационная категория.*

Простые правила здорового образа жизни.

«Здоровье – главное богатство нации» - эти слова являются сегодня девизом, лозунгом Государственной политики. Самые рейтинговые передачи – это передачи о здоровье. При этом население страны – одно из самых часто болеющих населений в мире. Причины этого обсуждать не будем, а поговорим о том, как и чем поможет решить эту проблему наш детский сад и вы уважаемые родители.

Учеными доказано, что дошкольный возраст очень важен для формирования навыков сохранения своего здоровья. Плавание способствует укреплению здоровья ребенка, помогает ему правильно развиваться. Занятие в воде ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. В воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно экономично плавать. Особое внимание мы уделяем приемам позволяющим ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой самостоятельности ребенка.

Хоть дети и любят детский сад и особенно занятия в бассейне, но Вас дорогие родители они любят больше. И Вы являетесь основным главным примером в жизни. Будьте здоровы Вы и учите этому Ваших детей.

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Ведь соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями даже таких, как

онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет. Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день.

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

3. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

4. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень - очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

7. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

8. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

9. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

***Даже исполнение половины правил, добавит вам здоровья!
Будьте здоровы!***