

МБДОУ «Детский сад «Ромашка» села Беянка Шебекинского района Белгородской области»

«Вредные привычки у взрослых и их влияние на ЗОЖ детей»

Подготовила:
Кучеренко С.Р., воспитатель

с. Беянка, 2020 г

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

***Помните:** привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.*

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Как родитель Вы, возможно, знакомы с основами ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Чтобы помочь своему здоровью и здоровью Ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- овышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Предлагаю несколько советов, как «оздоровить» Вашу семью:

- регулярно организовывайте совместный отдых с детьми (зимой – катание на лыжах и коньках, летом – пикники в саду и лесу, туризм, посещение музеев и театров);
- будьте для своих детей хорошим образцом для подражания (откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физкультурой и спортом, будьте доброжелательными и весёлыми);
- поощряйте желания Ваших детей заниматься в спортивных секциях и хобби;
- сократите периоды физической пассивности – сидение за телевизором, просмотр телепрограмм и видеофильмов, компьютерные игры – до 30 минут в день, а высвободившееся время посвятите физической активности.

Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть Завтра.