Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому

 развитию воспитанников»

**Здоровый образ жизни**

Консультация для родителей

Составила:

Смирнова Е.В.,

инструктор по физической культуре

Полысаево

**Что же такое, здоровый образ жизни?**

**Здоровый** **образ** **жизни**, **ЗОЖ** – **образ** **жизни** человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все компоненты ЗОЖ. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

**Правильное питание**

Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

1. Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения;
2. Калорийность рациона не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. Не менее 5 приемов пищи в сутки. Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время;
4. Кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщенности, не переедите и насладитесь вкусом;
5. Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз;
6. Ешьте жидкое. Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд;
7. Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты. Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ;
8. Пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5-2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон;
9. Употребляем кисломолочные продукты. Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению;

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Сегодня доступна масса сервисов, где каждый найдет рецепты по своему вкусу, сможет контролировать калорийность блюд и количество потребляемой воды.

## Спорт и физические нагрузки

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. **Движение – это жизнь.** Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Помимо вышеперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

## Личная гигиена и здоровый сон

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. **Старайтесь спать не менее восьми часов.**Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

**Закаливание**

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

1. *Принятие воздушных ванн.* Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте загород. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
2. *Принятие солнечных ванн.* Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появление ожогов и тепловых ударов;
3. *Прогулки босиком.* Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов;
4. *Обтирания* – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;
5. *Обливания холодной водой* – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем;
6. *Контрастный душ*. Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.

## Отказ от вредных привычек

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.

**Если человек с детства ведет здоровый образ жизни, то он имеет здоровый организм и сильный характер.** Но добиться данных результатов можно выполняя все его направления в комплексе. **Если с раннего детства родители привьют ребенку, что входит в понятие ЗОЖ, то дальше будет совсем несложно**. Можно и самому перейти к данному жизненному правилу, но для этого требуется большая сила воли.

Источник:

<https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

<https://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\_образ\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)