**«Здоровая семья – здоровый ребенок»**

Нашу беседу хотелось бы начать с одной очень известной «Легенды о человеке»:

*«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.* *Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».*

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье её ребёнка. А что же такое здоровье?

«Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». О том, как его беречь и сохранить мы и поговорим сегодня.

**К основным компонентам здорового образа жизни мы относим:**

- рациональный режим;

- систематические физкультурные занятия;

- использование эффективной системы закаливания;

- правильное питание;

- благоприятная психологическая обстановка в семье.

**Что такое рациональный режим? Способствуете ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка?**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- Перед сном не наедаться.

- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.

- Спать нужно, как можно более раздетым.

- Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.

- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).

- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.

*Проанализируйте ситуацию.*

*Среди молодых родителей бытует мнение, что детей надо воспитывать по-спартански: не слишком заботиться о ночной тишине, и ребенок спит при включенном радио или телевизоре; не беспокоится, что ребенок долго смотрит телевизор, не пропуская ни одной передачи; наравне со взрослыми ездит по городу, ходит по магазинам.*

*Подумайте, чем может обернуться для ребенка такое воспитание? Почему?*

**Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе?**

Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Закаливание — самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное — перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

*Проанализируйте ситуацию.*

*- Просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются с горки, лепят из снега. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!»*

*Права ли мама? Можно ли укрепить здоровье ребенка? Закаливаете ли Вы своего ребенка?*

**Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли Вы рационального питания?**

Сообщение на тему: «Правильное питание – залог здоровья»

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно- психическое, питание занимает ведущее место.

Всякое нарушение питания как количественное, так и качественное (а некоторые из вас считают, что ребенку можно дать лишь бутерброд, чипсы и т. п.), отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела.

 Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего.

Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и Д, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жирами кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно в фруктах и ягодах. Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков, тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50—60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку, варенец утром натощак и на ночь. Обращайте внимание, чтобы они были однодневными или двухдневными. А мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом вчерашней выпечки. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печеном картофеле.

Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны. Ребенок должен есть не торопясь, хорошо пережевывать пищу.

Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными. Культура приема пищи прививается с детства. А дальше, как говориться, «что посеешь, то и пожнешь».

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. 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;

– повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);

– есть пищу, полезную для здоровья, 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.

Закончить нашу беседу хотелось бы притчей:

*«В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое.* *«Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут здоровье, богатство и любовь. Пусти нас к себе в дом».*

*Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме».* *Больная мать предложила впустить здоровье, юная дочь захотела впустить любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было».* Пусть в вашем доме поселятся: здоровье, богатство и любовь! Помните: здоровье ребёнка в наших руках!