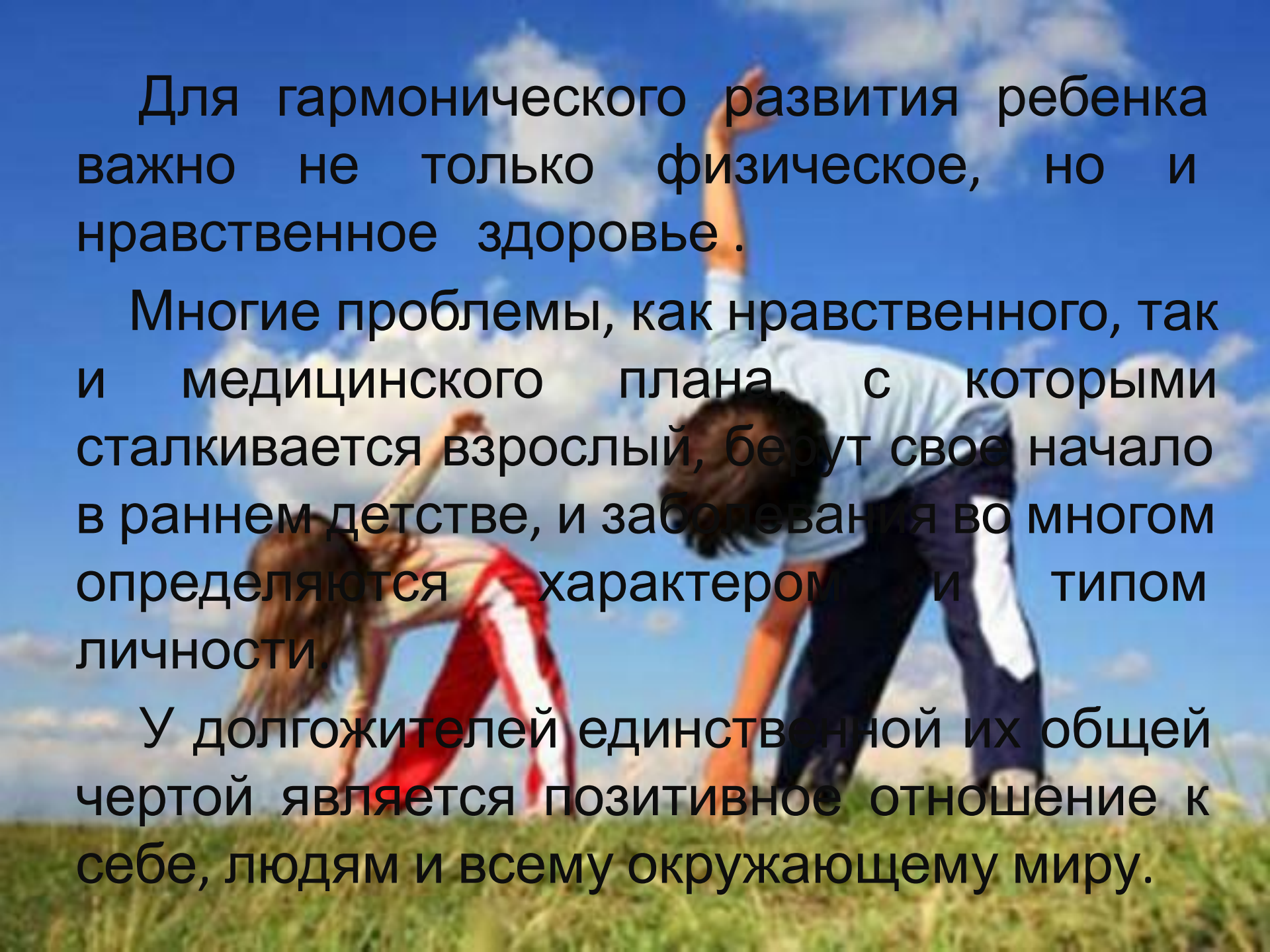




Здоровые дети - здоровое будущее

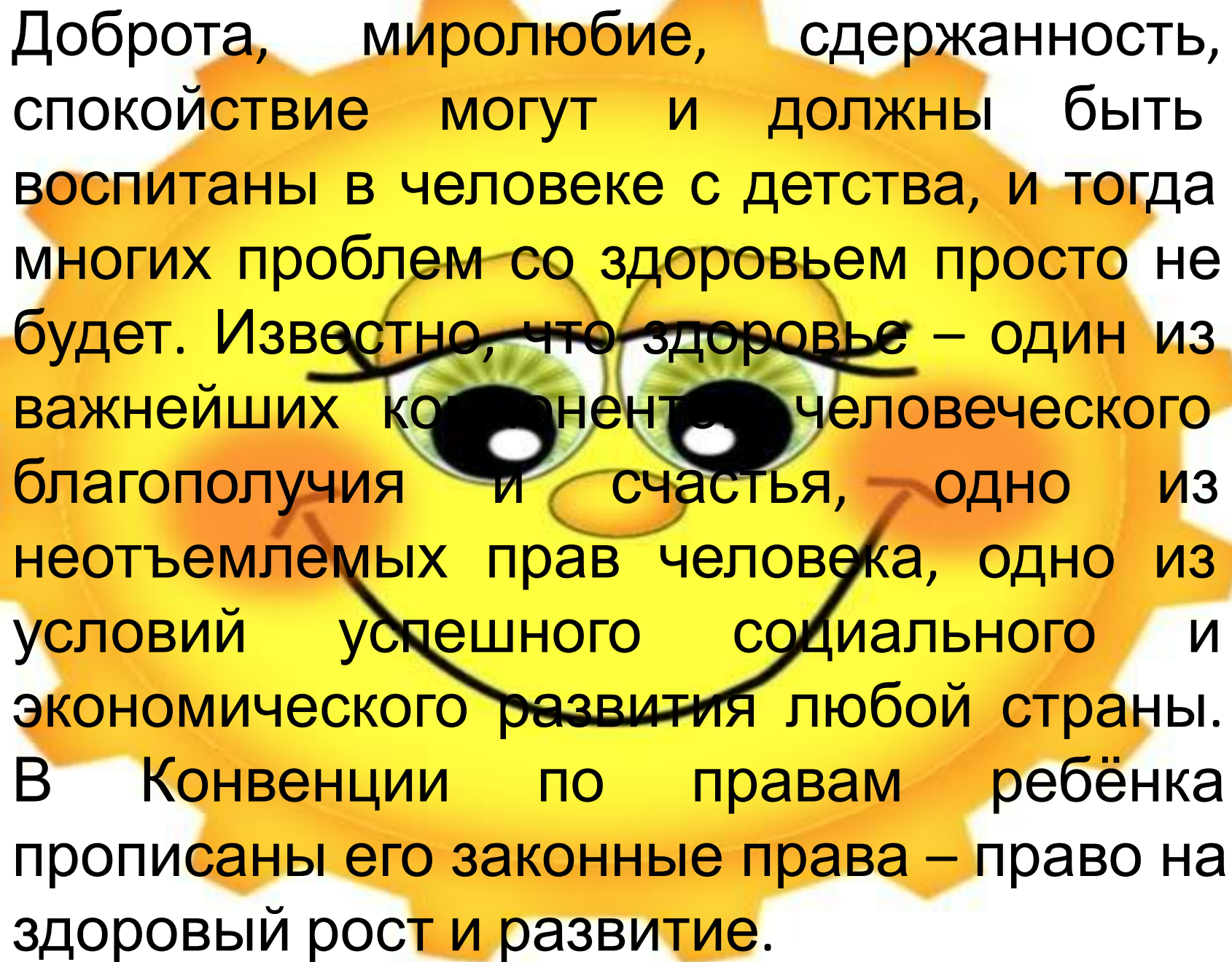
составила: Марченко С.В.

A young girl and a young boy are performing a handstand on a grassy hill. The girl is on the left, wearing a red and white outfit, and the boy is on the right, wearing a light blue shirt and dark pants. They are both balancing on their hands with their feet in the air. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

Для гармонического развития ребенка важно не только физическое, но и нравственное здоровье.

Многие проблемы, как нравственного, так и медицинского плана с которыми сталкивается взрослый, берут свое начало в раннем детстве, и заболевания во многом определяются характером и типом личности.

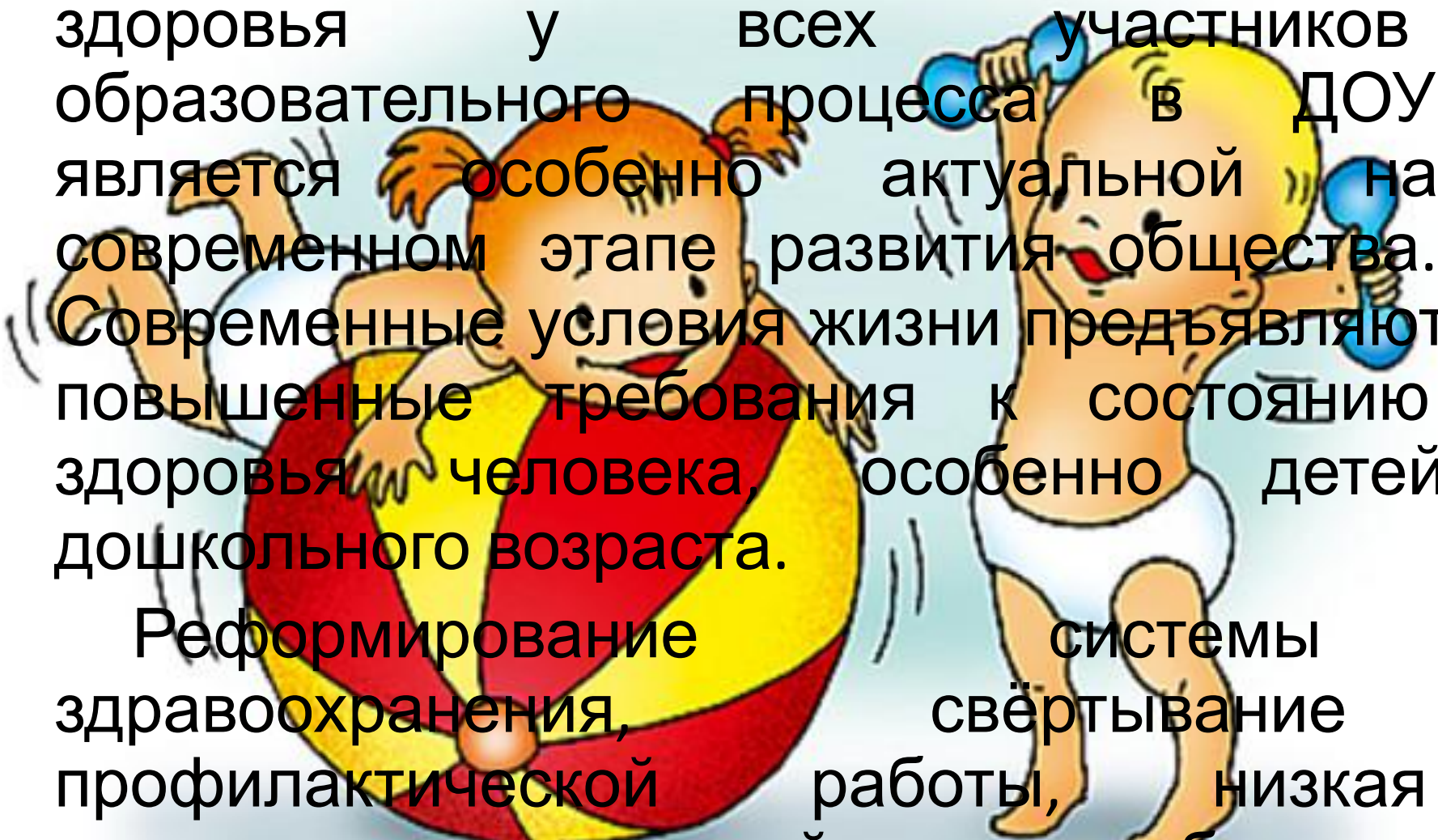
У долгожителей единственной их общей чертой является позитивное отношение к себе, людям и всему окружающему миру.



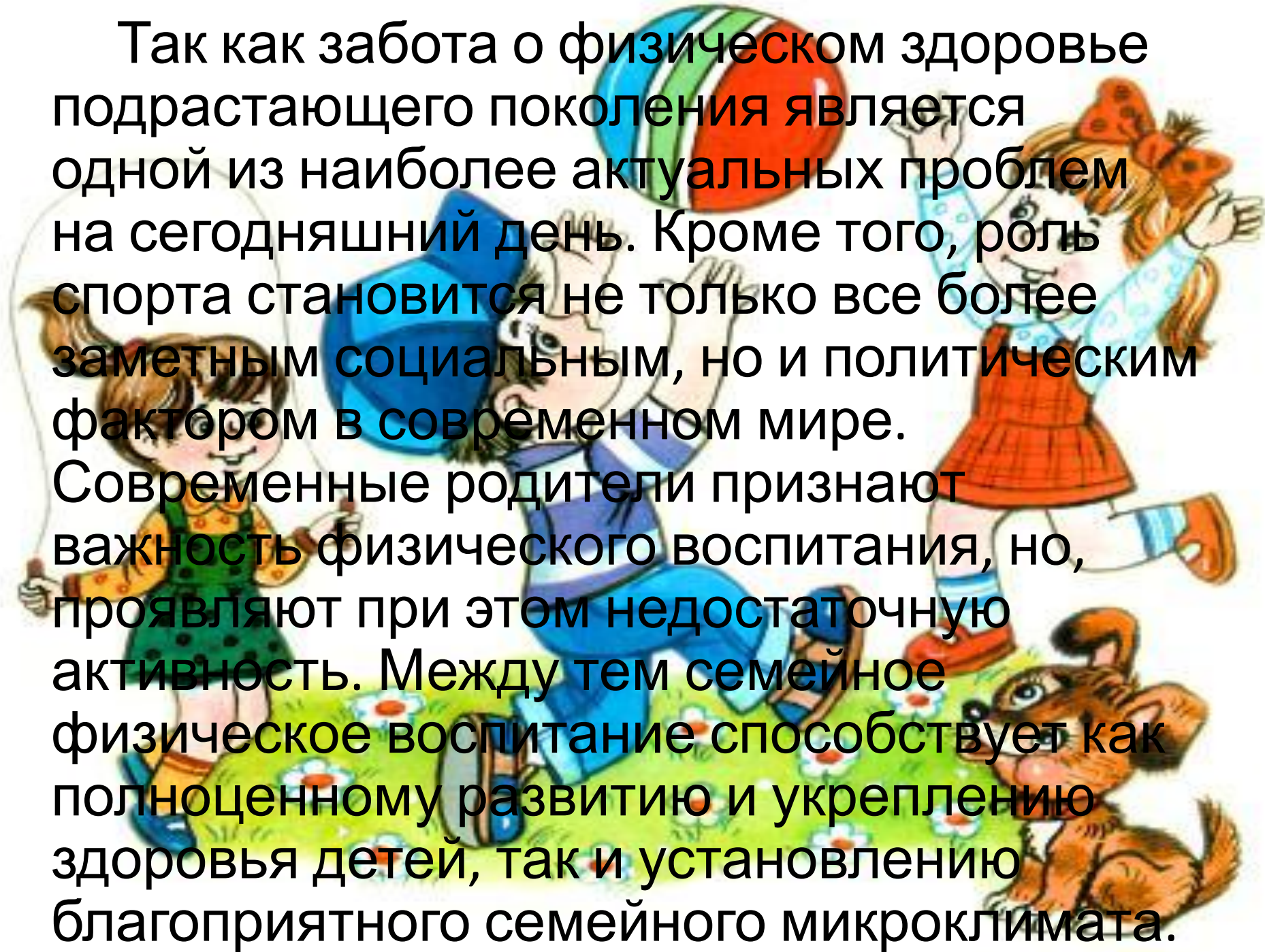
Доброта, миролюбие, сдержанность, спокойствие могут и должны быть воспитаны в человеке с детства, и тогда многих проблем со здоровьем просто не будет. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

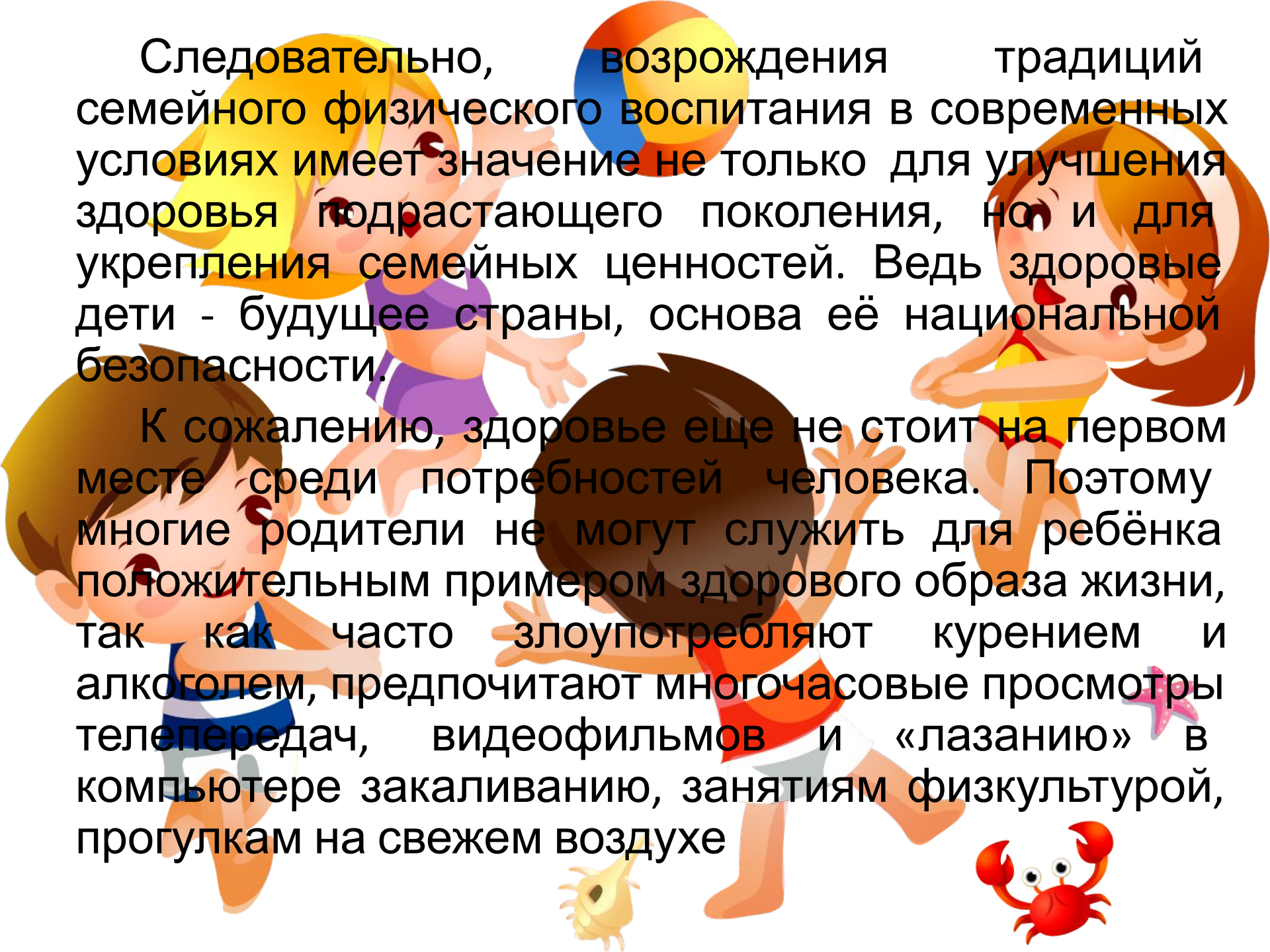
Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей



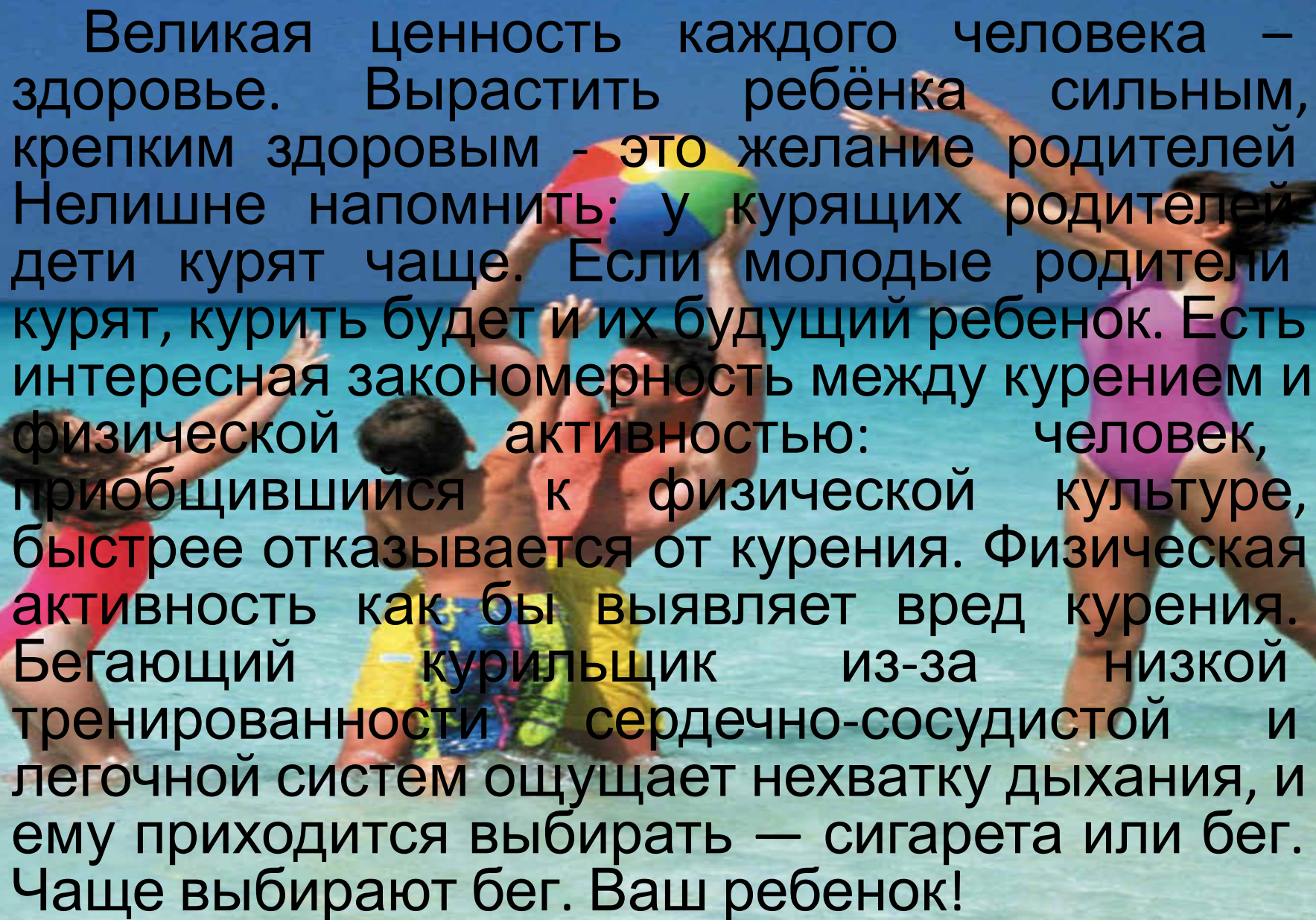
Так как забота о физическом здоровье подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день. Кроме того, роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Современные родители признают важность физического воспитания, но, проявляют при этом недостаточную активность. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.



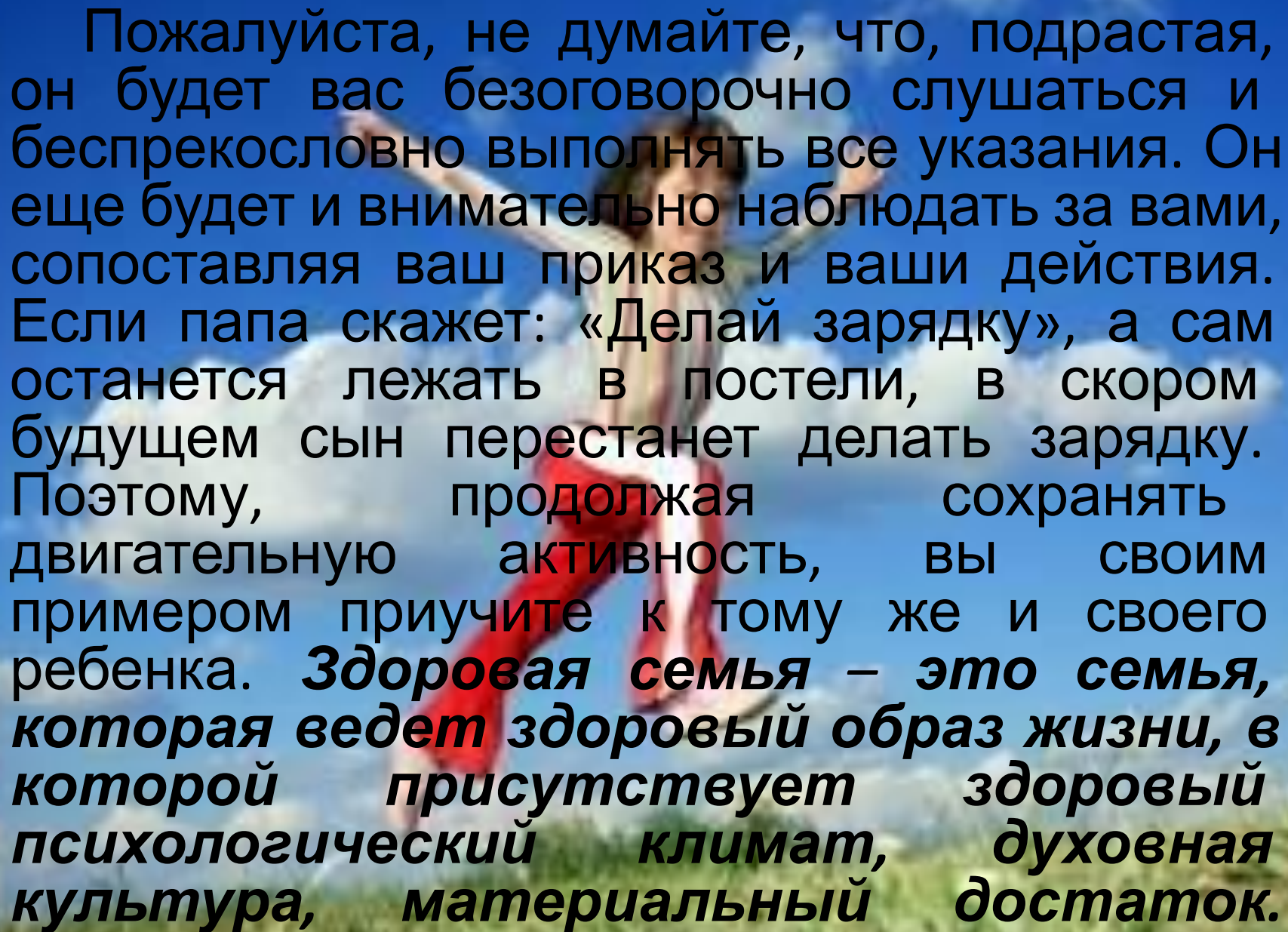


Следовательно, возрождения традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей. Ведь здоровые дети - будущее страны, основа её национальной безопасности.


К сожалению, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач, видеофильмов и «лазанию» в компьютере закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе



Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким здоровым - это желание родителей. Не лишне напомнить: у курящих родителей дети курят чаще. Если молодые родители курят, курить будет и их будущий ребенок. Есть интересная закономерность между курением и физической активностью: человек, приобщившийся к физической культуре, быстрее отказывается от курения. Физическая активность как бы выявляет вред курения. Бегающий – курильщик – из-за низкой тренированности сердечно-сосудистой и легочной систем ощущает нехватку дыхания, и ему приходится выбирать – сигарета или бег. Чаще выбирают бег. Ваш ребенок!




Пожалуйста, не думайте, что, подрастая, он будет вас безоговорочно слушаться и беспрекословно выполнять все указания. Он еще будет и внимательно наблюдать за вами, сопоставляя ваш приказ и ваши действия. Если папа скажет: «Делай зарядку», а сам останется лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому, продолжая сохранять двигательную активность, вы своим примером приучите к тому же и своего ребенка. **Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.**

A vibrant field of yellow and purple flowers with a large, colorful butterfly in the foreground. The butterfly has yellow, orange, and blue wings. The background is a soft-focus field of similar flowers under a bright sky.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. **Семья** – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

A group of children in blue soccer uniforms are running on a grassy field. They are wearing blue jerseys with white accents and dark shorts. The background shows a clear sky and a fence. The text is overlaid on the image.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.



**Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно ! Семья – это сложно !
Но счастливо жить одному, невозможно !**

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

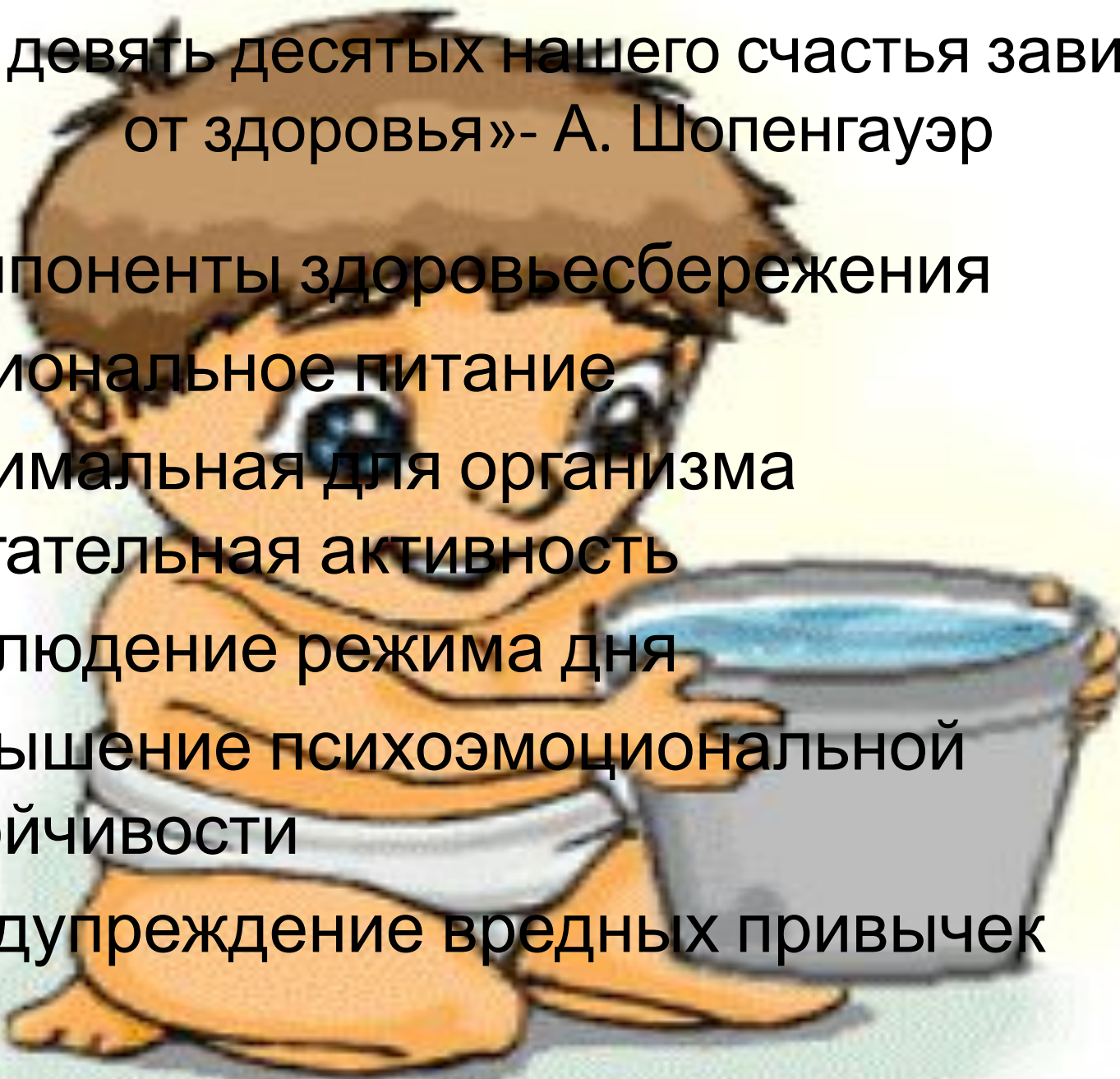
Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. **Семья** – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

«... девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»- А. Шопенгауэр

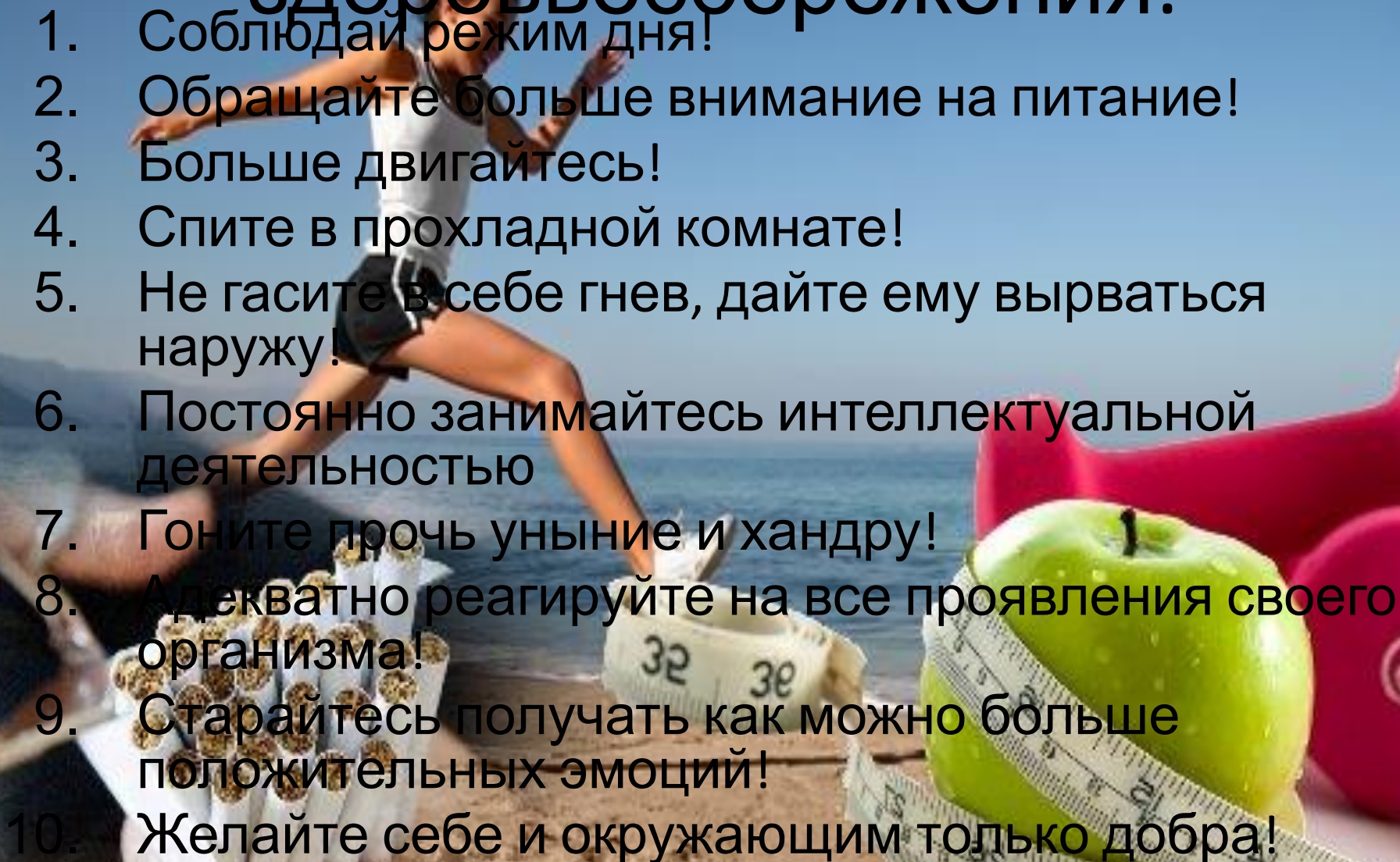
Компоненты здоровьесбережения

1. Рациональное питание
2. Оптимальная для организма двигательная активность
3. Соблюдение режима дня
4. Повышение психоэмоциональной устойчивости
5. Предупреждение вредных привычек



10 правил

здоровьесбережения:

1. Соблюдай режим дня!
 2. Обращайте больше внимание на питание!
 3. Больше двигайтесь!
 4. Спите в прохладной комнате!
 5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью
 7. Гоните прочь уныние и хандру!
 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
 10. Желайте себе и окружающим только добра!
- 
- A collage of images related to health and fitness. In the background, a woman in a white tank top and black shorts is running on a sandy beach. In the foreground, there is a green apple with a white measuring tape wrapped around it, a pink dumbbell, and a white container filled with nuts. The background is a clear blue sky and ocean.

Желаю вам здоровья!

