**Родительский всеобуч**

***Тема: «Формирование навыков здорового образа жизни»***

Cоставитель: педагог-психолог Катаева А.А.

***Здоровье – это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому.***

***Народная пословица.***

Здоровый образ жизни - способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающие их полноценное развитие, высокую работоспособность и активное долголетие.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не всегда задумывается о том, как сделать, чтобы они жили в ладу с собой и с окружающим их миром.

Секрет этой гармонии прост **-** здоровый образ жизни!Он, как известно, включает в себя:

* поддержание физического здоровья;
* отсутствие вредных привычек;
* правильное питание;
* закаливание;
* соблюдение личной гигиены;
* положительные эмоции;
* двигательную активность.

Результатом здорового образа жизни подростков становится физическое и нравственное здоровье. Здоровый образ жизни - залог будущей благополучной жизни.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чей образ жизни и стереотипы поведения становятся сильнейшим фактором формирования его представлений о жизни.

Подростковый возраст - это возраст самоутверждения, и основная задача родителей и педагогов - помочь подросткам понять, какие ценности являются главными в жизни.

По исследованиям ученых, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, на 20% - от наследственности, еще на 20 % - от состояния окружающей среды и только на 10% - от здравоохранения.

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является правильное питание.   
 **Правильное питание**школьника должно быть:

* соответствующим возрасту;
* желательно четырехразовым;
* сбалансированным по составу питательных веществ (белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минералов);
* полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Важно учитывать продолжительность приемов пищи и интервалов между ними.

Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, например, чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами.

Пагубную роль играют такие вредные привычки, как табакокурение, употребление алкоголя, наркотических веществ. Необходима большая просветительская работа по разъяснению детям разрушительного влияния на организм этих привычек и демонстрация личного положительного примера ведения здорового образа жизни.

**Закаливание**

Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

**Виды закаливания**:

Умывание - самый доступный в быту способ - следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.

Ножные ванны - действенный способ закаливания, поскольку  ноги наиболее чувствительны к охлаждению.

Прогулки на свежем воздухе. Можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

Хождение босиком тренирует мышцы ног. Начинать хождение босиком  следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте.

Солнечные ванны оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.

Купание в водоемах в летнее время предпочтительно в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

**Соблюдение личной гигиены**

Правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения своим поведением будут показывать пример.

**Положительные эмоции**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.Ссоры, конфликты способствуют возникновению нарушений в работе нервной системы, что существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы должны стараться сохранять хорошее настроение, жизнерадостность. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче. Мы должны активно создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

**Двигательная активность**

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании разных видов деятельности.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ являются:

1. Знания о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.

2. Активное отношение детей к сохранению и укреплению своего здоровья, желание помогать в этом не только себе, но и другим людям.

3. Овладение навыками здорового образа жизни, соблюдение личной гигиены, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно-популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

5. Проявление потребности в выполнении санитарно-гигиенических норм.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ**

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на Вашем пути.

5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Личный пример - лучше всякой морали.

8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

10. Следите за режимом сна вашего ребёнка.

11. Берегите нервную систему ребёнка.

12. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи. Будьте всегда и во всём примером!