

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

**Думиника Ирина Лаврентьевна,**

музыкальный руководитель,

**Шерсткова Елена Сергеевна,**

педагог,

**Мажорова Дарья Александровна,**

педагог,

МБДОУ «Детский сад № 90»,

г. Череповец, Вологодская область

### **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ УСПЕХ!**

**Актуальность.** В наше трудное время очень важно следить за своим здоровьем, необходимо соблюдать элементарные правила, чтобы помочь себе и близким стать успешным и здоровым. Ведь от здоровья зависит и успех всей семьи!

**Ключевые слова:** здоровье, семья, успех.

Воспитание здоровой семьи требует мудрости, решительности и готовности идти по высокой дороге. Начните с здоровых привычек, и вам будет хорошо на вашем пути.

Здоровье бесценно – все мы знаем эту истину, но далеко не всегда ей следуем. И передаем свои привычки, полезные и не очень, а также культуру заботы о себе собственным детям. В очереди к врачу куда чаще можно увидеть маму и ребенка, обожающих ходить в кино с попкорном и кафе быстрого питания, нежели семью, которая по выходным уезжает на сплавы, на дачу к бабушкам и дедушкам или гуляет в городских парках, устраивая забавные фотосессии и экопикники.

На самом деле, требуется всего несколько простых стратегий, чтобы начать управлять своим домом до более здорового образа жизни. Настройте уважающие здоровые привычки и ценности в членах вашей семьи сейчас.

**Здоровье семьи — основная ценность человечества. Не ошибитесь: уроки начинаются с вас.**

Заботьтесь о своих близких и их самочувствии – пусть у вас будет как можно меньше поводов для беспокойства и как можно больше поводов для радости!

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

### ***Основы семейного здоровья: правильное питание***

Основное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма. Соблюдайте условия и сроки хранения пищевых продуктов и готовых блюд, следуйте технологии приготовления блюд – это поможет избежать пищевых отравлений. Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим.

### ***Основы семейного здоровья: активный образ жизни***

Как известно, движение – жизнь, и оно же – эликсир молодости. К семейным традициям, укрепляющим дух и тело, можно отнести совместные занятия спортом и трудовой деятельностью (пусть это будет работа на грядках, мытье посуды, уборка и прочие полезные дела, в которые можно вовлечь и подрастающего ребенка), прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество.

Регулярная физическая и интеллектуальная нагрузка позволят всем членам вашей семьи развить силу, выносливость и смекалку, укрепят здоровье и предупредят неблагоприятные изменения в самочувствии, спасут от гиподинамии – малоподвижного образа жизни и его последствий.

### ***Основы семейного здоровья: соблюдение правил гигиены***

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Она включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены.

Пренебрежение простыми правилами зачастую оборачивается проблемами со здоровьем, среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук», пик которых приходится на летний сезон. Любое место с большим скоплением людей – повышенный источник заражения различными инфекциями. Гель и салфетки превосходно очищают руки и убивают 99,9% бактерий\*, при этом не сушат кожу, оставляя ее упругой и свежей. Гель имеет нежный аромат и содержит ингредиенты, которые уменьшают липкость средства и обеспечивают коже эффект лифтинга.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

### **Основы семейного здоровья: режим труда и отдыха**

Чтобы хорошо поработать, нужно хорошо отдохнуть, – это правило справедливо и для взрослых, и для детей, особенно школьников. Поэтому всем членам семьи нужен выверенный, гармоничный распорядок дня с чередованием труда и отдыха (активного и пассивного), регулярным питанием, временем на полноценный сон. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

### **Основы семейного здоровья: отказ от вредных привычек**

Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков, – разрушают жизнь человека и его близких и несовместимы с понятием здорового образа жизни. Стремитесь к полному отказу от всего, что наносит непоправимый ущерб организму, ведь дети с большой долей вероятности переймут ваше отношение к сигарете, рюмке и наркотику.

Берегите себя и близких – и будьте здоровы!

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алямовская, В. Г. *Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении* / В. Г. Алямовская // *Дошкольное образование*. – 2004. – №17.
2. Гордеева В. А. *Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ* // *Управление ДОУ*. – 2006. – №8.
3. Картушина М. Ю. *Зеленый огонек здоровья* // *Управление ДОУ*. – 2004. – №3.
4. *Детская энциклопедия. Я познаю мир*. – М.: Изд-во АСТ, 2000. – 456.
5. Картушина М.Ю. *Быть здоровыми хотим*. – Москва, 2004.