**Памятка для родителей спортсменов « За здоровый образ жизни»**

**« Чтобы ребёнок был умным и рассудительным, воспитайте его крепким и здоровым» ( Ж.Ж.Руссо )**

С современными интеллектуальными нагрузками, которые предлагает современное образование, может справиться только абсолютно здоровый ребёнок, который постоянно занимается физической культурой и спортом.  **Как помочь ребёнку быть здоровым и физически развитым ? Что входит в « понятие» - здоровый ребёнок ? - Физическое здоровье -** состояние ребёнка, у которого максимально развиты физиологические процессы в организме и адаптация к различным факторам окружающей среды. **- Психическое здоровье** - способность ребёнка адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновешивать себя с окружающей средой. **- Социальное здоровье** - мера социальной активности ребёнка и его деятельность с окружающими людьми. **- Нравственное здоровье** - комплекс положительных мотиваций личности ребёнка и владение им информацией, основу которых составляет система нравственных ценностей**. Составляющие здоровья ребёнка** - **- На 50 % здоровье ребёнка зависит от образа жизни** ( двигательная активность, отсутствие вредных привычек, правильное питание, психологический климат вокруг ребёнка ) . **- На 25 % здоровье ребёнка зависит от влияния окружающей среды и** **экологии.** **- На 20 % здоровье ребёнка зависит от наследственности** ( по наследству от родителей детям передаются многие заболевания – болезнь Дауна, нарушение обмена веществ в организме, вирусные заболевания и другие ). **- И только 5 % здоровья ребёнка зависит от медицины.** **Несмотря на то, что родители всё это прекрасно знают, к концу** **окончания школы, количество практически здоровых детей составляет** **менее 10 % от количества всех учащихся.** Поэтому здоровье детей и их развитие зависит от родителей, от школы и других образовательных и спортивных организаций. **Основными видами заболеваний детей** **являются** – простудные и инфекционные заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, детские неврозы. **Портрет здорового ребёнка -** - жизнерадостный, активный, доброжелательный, с положительными эмоциями, с гармонично развитыми физическими двигательными качествами, быстрый, ловкий, гибкий, выносливый, сильный, соблюдающий режим дня, питания, сна, отдыха, не употребляющий лекарства, не имеющий лишней массы тела. **Большое значение в сохранении** **здоровья ребёнка имеет режим дня : - рационально чередовать учёбу с другими занятиями ( спорт, искусство, музыка, танцы, и.т.д. ) и отдыхом ( прогулки, занятия на свежем воздухе, сон и.т.д. ). Школьные занятия и домашняя подготовка отбирает много времени**, часто ребёнок не высыпается и устаёт ещё больше. Умственному отдыху хорошо помогают спортивные секции и другие кружки. Также много времени дети проводят около компьютера, у телевизора, в мобильном телефоне, поэтому им нужен **отдых от поступающей большой информации. В питании ребёнка необходимо приучать к регулярному приёму горячей** **или тёплой пищи в определённые часы для лучшего пищеварения ( завтрак дома, обед в школе, полдник и ужин дома ).** Не приучать детей принимать пищу « на бегу», питаться чипсами, газировкой и другой химической едой ( китайская лапша, картошка, гамбургеры и.т.д. ). **Сон ребёнка необходимо оберегать в течении 8-10 часов, исключить яркий** **свет, шум телевизора, громкие разговоры, громкую музыку и другие помехи для сна ребёнка.** Естественно ребёнка необходимо оградить от вредных привычек ( курения или нахождении детей рядом с курящими, потребления алкоголя или наркотических веществ ). Важный закон в семье для здоровья детей – это забота о каждом члене семьи, воспитывать у каждого члена семьи здоровые привычки ( чистить зубы, чаще мыть руки, соблюдать гигиену тела , одежды, обуви, не курить и не потреблять алкоголь и наркотики взрослым членам семьи, не сквернословить, учить детей различать добро и зло, приучать каждого члена семьи к выполнению родительских и домашних обязанностей, старшим членам семьи показывать хороший пример младшим детям, уметь признавать и исправлять допущенные ошибки, контролировать своё родительское поведение, передавать детям свой бесценный жизненный опыт, чтобы дети не повторяли в своей жизни родительские ошибки.