

"Здоровье ребенка в наших руках"

Человеческое дитя – здоровое...развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность,

Но и практически достижимая норма жизни.

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека» (Н.А. Агаджанян).

«Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь» (Гораций).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- чистить зубы после еды;
- дышать носом;
- мыть руки перед едой;
- желать окружающим здоровья;
- осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

Вредные привычки:

- курить;
- поздно ложиться спать;
- принимать наркотики;
- завидовать.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.



Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

Быть в движении - значит укреплять здоровье.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким-то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

Чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непрекаемый авторитет, пример для подражания.

Устраивайте праздники детям дома, не жалеете для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.



Семейный «День здоровья» для взрослых и детей.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц.

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!» Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого

маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важная трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям спойт колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

