Здоровый образ жизни ваших детей



Автор-составитель: руководитель ЛФК Колышева Елена Викторовна

Здоровый образ жизни необходимо формировать именно, начиная с детского возраста.

Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

Во - вторых: это культурно - гигиенические навыки.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания.

С самых ранних лет необходимо учить детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья». 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 – авторитет, примет для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Утренняя гимнастика, не вставая с постели (растяжка 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, перенеся 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!»

- Из того же исходного положения подложив согнутые в локтях руки под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати;
- лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол»;
- продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону;
- из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот;
- из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать. Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Вечером перед сном пожелать ребенку «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют 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.

Будьте здоровы!

