

## «Здоровый образ жизни в семье»



Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; система разумного поведения человека, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие. Это гигиена, режим дня, правильное питание, спорт и физические нагрузки, отказ от вредных привычек.

Некоторые родители говорят ребенку: «Кушай хорошо — будешь здоров! Будешь тепло одеваться — не заболеешь!», реже говорят: «Делай зарядку — станешь сильным! Занимайся спортом — достигнешь успехов в учении!», в результате исследования школьников, проведенного в 8—11 классах (всего опрошено 200 учащихся), здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

**Давайте задумаемся над этой проблемой.**



В основе вышеперечисленной проблемы лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. Привычку надо прививать в семье с детства и тогда у будущего взрослого сформируется положительный образ здорового человека.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому главной задачей является сохранение здоровья ребенка, развитие у них самостоятельности и ответственности.

Гармоничное развитие ребенка будет происходить в том случае, если и родители будут прививать любовь к спорту. Физическое развитие имеет важное значение, ведь занятия спортом делают ребенка сильным, формируют характер, придают уверенности в себе, улучшается работа всех систем организма, помогает выплеснуть энергию, которой у детей очень много. Спорт – это хорошая профилактика заболеваний.

В детском саду достаточно разнообразная двигательная активность детей, но дети дошкольного возраста часто болеют! Поэтому родителям надо заниматься и дома с детьми.

### Что же делать?

Включить в распорядок дня совместные занятия.

Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживаться его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы занятия стали для всех ежедневной потребностью. Продолжительность занятий различна: она зависит от возраста ребенка, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до и после занятий (если ребенок устал после прогулки или прогулка предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха)



Можно лежа в кровати или на диване сделать упражнения на растяжку или упражнения для стоп и пальцев рук.

Веселая утренняя гимнастика под музыку или стихи поднимет настроение всей семье. Не забывайте и про дыхательную гимнастику – мыльные пузыри, сдуй листок или снежинку, а весело и интересно будет дышать на окна, а после рисовать или писать на них. Не забывайте про занятия на улице! Сегодня много спортивных детских площадок, на них в теплое время можно и покататься на велосипеде и роликах, играть в бадминтон и мяч. В зимний период можно кататься на коньках, санках.



Совместное проведенное время доставит удовольствие всей семье. Все дети стараются быть похожими на своих родителей, они смотрят как вы живете и чем! Давайте вместе будем заботиться о здоровье детей.

А вы желайте — и вам удастся...  
И повторяйте, и возродится...  
Не покупитесь — и вам воздастся...  
И вам вернётся, и наградится.  
А вы поверьте — и будут верить!  
Начните сами — кругом начнется!

Е. Забродина