

«Здоровый образ жизни в семье»

Все мы хотим, чтобы наши дети были здоровые, крепкие и сильные. Но часто забываем, что дети берут пример с нас, с взрослых, с родителей в первую очередь. Мы живем в квартирах, работаем на малоподвижных работах и зачастую устаем и у нас нет желания двигаться, нет желания самим заниматься спортом и дети наши не будут это делать, поэтому нужно начать с себя. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«В здоровом теле, здоровый дух» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много факторов.

Во-первых, соблюдение режима дня: нужно рано ложиться спать, чтобы организм успел отдохнуть за ночь, рано встать, чувствовать бодрость.

Во-вторых, это гигиена: дети должны умываться, чистить зубы, и должны знать для чего им это. Мыть руки перед едой, после улицы и туалета. Делайте это с детьми вместе.

В-третьих, питания: нужно есть больше овощей и фруктов. Расскажите детям, что в них много витаминов: А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (*для сердца*).

- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (*от простуды*).

- Витамин Д - солнце, рыбий жир (*для косточек*).

В-четвертых, это гимнастика закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен, заботиться о своем здоровье. Поэтому это наша с вами задача, очень важная задача.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Домашний режим дошкольника – одна из важных частей воспитания. Вся семья должна соблюдать режим.

Мы должны привить ребенку основные знания личной гигиены, умение строить режим дня, умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья. Очень важная и актуальная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телефона, планшета и остальных гаджетов. Всё это можно, и даже нужно, там много интересного, которое развивает мышление но при условии разумного, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед гаджетом не должно превышать 30 минут.

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.

Физическое воспитание – важнейшая составная, поэтому, необходимо приучать ребенка к спорту. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Будьте счастливы, а что такое счастье? Это здоровье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Больше движений!