

ДВИЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! «Здоровье всему голова», - гласит русская пословица; «Здоровье – самое большое богатство» - вторит ей болгарская мудрость.

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуются этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировки, 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 – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

С малых лет учите детей беречь свое здоровье, и заботится о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если родители 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.

Только говорить о значимости здоровья – это мало

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательные шаги. Чаще почувствуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семьи, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

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

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

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

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений на растяжку мышц:

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

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

- - Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях 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.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

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 и 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», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри» и т.д.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянулся, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

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.

С уважением инструктор по физической культуре – Чалдова Галина Яковлевна