

Приобщение семьи к здоровому образу жизни и спорту.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Здоровье зависит на 50-55% именно от образа жизни.

Каждый родитель желает видеть своих детей здоровыми, энергичными, веселыми, красивыми и спортивными.

Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

Еще в дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные качества личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

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.

Семья – главный показатель здорового образа жизни. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Началом ЗОЖ является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Поэтому родители должны сами воспринимать философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.



Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты.

Формируя ЗОЖ ребенка, родители должны привить основные знания, умения и навыки:

- Знание правил личной гигиены, гигиены одежды, обуви, помещений;
- Умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- Знание основных правил правильного питания;
- Умения взаимодействовать с окружающей средой;
- Знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма

Если родители научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически.

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой.

Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ритмопластика;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- гимнастика пальчиковая;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика дыхательная;
- гимнастика бодрящая;
- гимнастика корректирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия;
- игротерапия;
- занятия из серии «Здоровье»;
- самомассаж;

3. Коррекционные технологии:

- арттерапия;
- сказкотерапия;
- технология музыкального воздействия.