

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

Золотые правила здоровьесбережения:

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!
9. Положительные эмоции

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседа с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неутомимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*

Р. Киплинг

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- ✓ Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- ✓ *Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий*
- ✓ *Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут*
- ✓ *Если ребенок выполнял перед этим задание руками, необходимо выполнить упражнение для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.*
- ✓ *Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.*
- ✓ *После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища*
- ✓ *Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.*
- ✓ *Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!*

Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ *Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье*
- ✓ *Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью*
- ✓ *Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю*
- ✓ *Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему*
- ✓ *Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские*
- ✓ *Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах*
- ✓ *Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья*
- ✓ *Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так*
- ✓ *Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- ✓ *Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*

Соблюдайте правила здорового образа жизни вместе с детьми!

Педагог социальный Матюшко Г.Г.