

Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух". Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Многие практикуют сами, для поддержания здоровья простые известные всем правила. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»... Только не все помнят, а многие недооценивают волшебные свойства.

Так как они тоже выглядят простыми и очень обычными – это постоянство и систематичность.

10 заповедей здоровой жизни:

1. Питание:

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.

2. Регламентируем нагрузки!

Физические, эмоциональные, интеллектуальные. Живем под девизом: «Делу – время, потехе – час».

3. Свежий воздух!

Он просто необходим детскому развивающемуся мозгу!

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

4. Двигательная активность!

Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

5. Физическая культура!

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.

6. Водные процедуры!

Водные процедуры очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье!

В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

8. Простые приемы массажа и самомассажа!

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

9. Творчество!

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

10. Соблюдаем режим дня!

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Это делает его более спокойным и позитивным.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:

“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.