

«Хочешь быть здоровым – двигайся!»



«Движение – это жизнь!» Наверняка, эта фраза известна всем и каждому. И, давая наставления своим детям или друзьям, увы, не каждый из нас сам следует этой мудрой истине! А между тем известно, что люди, которые не обязательно дружат со спортом, но ежедневно дают себе небольшую, но регулярную тренировку в виде пешей ходьбы по свежему воздуху вместо поездки в транспорте или предпочитают лестницу лифту, менее подвержены болезням, выглядят моложе своих сверстников и даже несчастные случаи случаются с ними реже!

Любые родители мечтают о том, чтобы их дети были сильными и здоровыми. По – этому они активно их просвещают : «Сделай зарядку!», «Не ешь много сладкого!», а сами сидят на диване, с чашкой чая и пирожным в руке!

Они совершенно забывают о том, что мышление дошкольника наглядно – образное. Проще говоря ребенок устроен так: делаю и живу так, как делают мои родители.

Конечно, просвещение детей в вопросах потребностей здорового образа жизни чрезвычайно важно : детям необходимо объяснять значимость тех или иных действий и привычек, читать ему детскую литературу типа «Мойдодыр», водить его на различные тренировки. Но главное – подавать собственный пример.

Вы скажете, что очень трудно менять свои привычки. Но совсем нетрудно изменить свою жизнь в мелочах.

Начните с утренней зарядки!

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Замените поездку на транспорте (если не слишком далеко и позволяет погода) на ежедневные пешие прогулки, а по дороге придумайте веселые упражнения для ребенка – скачи как зайчик, крутись как юла, пройди спиной вперед и т.п.- и весело и полезно!

Замените поощрение сладостями на поощрения чем –то интересным и весёлым: мяч, скакалка, ёё, игра типа «Меткий стрелок» помогут оздоровить ребёнка, развить его ловкость, меткость и мышечную силу. А пользу от совместной игры с родителями ничем не заменишь!

Не забудьте включить в список полезных для здоровья привычек ваш детский сад.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях. Спортивные праздники, в которых соревнуются и взрослые и дети, сплачивают семью, приносят много радости. А весёлые фотографии позволят переживать радостные минуты долгие годы.

Устраивайте себе активные выходные: не на диван к телевизору, а в бассейн, к горячим источникам, в горы, на лыжи или на каток!

Тогда вы заложите здоровый фундамент, который позволит вашему ребенку прожить долгую и здоровую жизнь!